มรรคหยาบ

อมรา มลิลา

มรรคหยาบ

อมรา มลิลา

ไม่ควรแส่หาความผิดผู้อื่น
หรือธุระที่เขาทำแล้วหรือยังไม่ทำ
ควรตรวจดูเฉพาะสิ่งที่ตนทำ
หรือยังไม่ทำเท่านั้น

ฯ๕๐ฯ
จากพุทธวจนะในธรรมบท
แปลโดย
เสฐียรพงษ์ วรรณปก

แด่ ....

....

....

จาก ....

....

....

มรรคหยาบ

อมรา มลิลา

ผู้ที่มีจิตศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์
เป็นธรรมบรรณาการ
เพื่อเผยแพร่

ไม่จำหน่าย

หากท่านใด คณะใด ประสงค์จะนำไปพิมพ์เผยแพร่เป็น
ธรรมทาน โดยไม่เรียกร้องขอรับค่าตอบแทน
ก็ให้กระทำได้ โดยมิต้องขออนุญาตผู้เขียน

หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย หรือมีการตอบแทน
ขอสงวนลิขสิทธิ์

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่

(๑) แพทย์หญิงโสภณา เนียมศิริ
ตึกนริศรา โรงพยาบาลเด็ก กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ หรือ

(๒) แพทย์หญิงกาญจนา เกษสอาด
ภาควิชาเภสัชวิทยา ห้อง ๑๒๖
โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

พิมพ์ที่ **บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด**
๕๑๓/๑๒๔ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ (วัดเพลงวิปัสสนา) ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. ๐-๒๔๑๒-๙๔๖๐ โทรสาร ๐-๒๘๖๔-๖๙๙๗ มือถือ ๐๘-๙๖๗๕-๓๙๒๒
นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๒

มรรคหยาบ

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๓๗
ห้องประชุมชั้น ๒ ตึกวชิรญาณวงศ์
ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ท่านอาจารย์ และท่านผู้สนใจ

วันนี้เราจะพูดเรื่องการทำงาน เพราะว่าพักนี้เป็นระยะที่หลาย ๆ คนเริ่มห่วงว่า ที่เราทำงาน ตั้งใจทำไป ผลจะออกมาดีอย่างหวัง หรือจะถูกกินรวบหายไป

การทำงานนั้น ถ้าไปหวังตั้งใจเอาไว้ว่า เราทำแล้ว คนภายนอกหรือว่าระบบ จะต้องเอื้ออำนวยผลให้เป็นที่พึงพอใจเรา ใจก็เป็นสุขได้ยาก เพราะอะไร เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า เราจะไปจัดสรรโลกนี้ และจัดสรรผู้คนรอบข้าง ให้เป็นไปอย่างใจปรารถนาไม่ได้ ถ้าเราอยู่ในสังคมของคนดี สังคมของคนที่มีธรรม อะไร อะไร ก็เป็นไปตามทำนองคลองธรรม แต่ถ้าเราไปอยู่ในสังคมของคนเอารัดเอาเปรียบ คนเห็นแก่ตัว เห็นแต่ประโยชน์ตน ผลที่ออก

มา ไม่มีกฎเกณฑ์อะไรที่เราจะไปกำหนด หรือไปหวังได้

ถ้าตระหนักอย่างนี้ เราก็น้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นกำลังใจว่า อะไร อะไร ที่เกิดขึ้นกับเรา เราน้อมมาเป็นหินลับปัญญา ทำไมจึงน้อมมันมาเป็นหินลับปัญญา เพราะว่าใจของเราจะสุขหรือจะทุกข์ ไม่ใช่จากสิ่งที่อยู่รอบข้างเรา แต่เป็นเพราะว่าเรามีตะกอนเหล่านั้นอยู่ในใจ แล้วรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถ้าใจของเราใสเป็นน้ำกลั่น ใจของเราบริสุทธิ์อย่างใจพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์แล้ว ไม่ว่าจะมีพายุ หรือมีอะไรมากระทบกระทั่งทำให้ใจกระเพื่อมกระฉอกแค่ไหนก็ตาม มันก็ไม่มีตะกอนอะไรขึ้นมาทำให้เราทุกข์เดือดร้อน ถ้าเมื่อไรที่สิ่งภายนอกมากระทบกระเทือนทำให้เกิดความหวั่นไหวขึ้นแล้ว ใจของเราขุ่นเคือง ใจของเราฟูฟูแฟบแฟบตาม อันนั้น เพราะว่าคุณภาพของใจเราเองยังไม่ใส ยังไม่เห็นตามเป็นจริง มันจึงตื่นเงา จึงเกิดภาวะที่แปรปรวนเป็นไตรลักษณ์ไปตามสิ่งกระทบ

ถ้าไม่เห็นชัดตรงนี้ เราก็จะประคองรักษาใจเราให้เป็นสุขได้ยาก ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยสอนเอาไว้

ว่า การดูแลใจ ประคองใจของเรา ให้อยู่บนมรรคตลอดเวลานั้นเป็นของยากลำบาก ถ้ามุ่งเพียงว่า เมื่อไหร่ที่มาปฏิบัติจึงจะระมัดระวังรักษาให้ใจอยู่บนมรรค มันก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะการปฏิบัตินั้นคือการสร้างนิสัย ถ้าเราฝึกสร้างนิสัยแต่เฉพาะเวลาภาวนา เวลานั่งสมาธิ หรือเวลาเดินจงกรม เวลาเหล่านั้น เมื่อเทียบกับเวลาในชีวิตทั้งหมดแล้ว มันน้อยนิดเดียว ไม่สามารถเกิดเป็นพื้นนิสัยได้

เราหันมาสำรวจชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ที่ทำงาน หรือเป็นการงานส่วนตัวในชีวิตครอบครัวแต่ละวัน แต่ละวันของเรา จะเห็นได้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็คือการปฏิบัติทั้งสิ้น ปฏิบัติอะไร ปฏิบัติใจของเราให้เป็นปกติ ดังนั้นเวลานาทีเหล่านี้ คือ *มรรค* เหมือนกัน แต่เป็น *มรรคหยาบ* เป็นมรรคที่กระเพื่อมกระเทือนอยู่กับโลก เห็นกันจริงจังชัดเจน

เวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม เราอยู่คนเดียว ถ้าไม่อยู่คนเดียวก็อยู่ในหมู่คนที่ต่างคนต่างสำรวมระวังตัว ที่จะกระทบกระทั่งกันมันก็น้อย แต่ถ้าเราอยู่ในโลก โอกาสที่จะกระทบกระแทกกระเทือนกันมันมีมาก เพราะต่างฝ่ายต่างก็ไม่ได้ใส่ใจสนใจว่าคน

อื่นจะทุกข์เดือดร้อนเพราะเราหรือเปล่า เพราะฉะนั้นให้น้อมนึกเอาไว้ว่า เวลาทำงาน เรากำลังทำมรรคหยาบอยู่ มรรคหยาบนี้จะช่วยชี้ให้เราเห็นตัวตนของเราได้ชัดเจนขึ้น

ส่วนใหญ่ที่คนทุกข์เดือดร้อนกันเวลานี้ ก็คือหน้าที่มีกันอยู่ มีผู้ร่วมงานกัน สมมติว่า ๑๐ คน แต่ทำไมทุกคนไม่ทำงาน ๑ ใน ๑๐ ส่วนของตัว ทุกคนมุ่งจะเอารัดเอาเปรียบ รู้มากเห็นแก่ตัว ถ้าใครทำ ก็จะเป็นเหยื่ออยู่คนเดียว จะมีเสียงทำนองนี้อยู่เสมอ ถ้าคิดอย่างนี้ มิช้ามินานเราก็จะติดนิสัยเป็นคนเอารัดเอาเปรียบอย่างเขาไปด้วย

ขณะทำไป ใจเราก็นึก เอ๊ะ..เรื่องอะไร เงินเดือนก็เท่ากัน แล้วทำไมเราต้องโง่เซ่อไปทำมากกว่าเขา ใจของเราจะหลอกตัวเองอย่างนี้ แล้วโดยที่เราไม่รู้เท่าทันในไม่ช้า ..เมื่อเขาไม่ทำได้ เราก็ไม่ทำได้เหมือนกัน..

ตกลงเราก็ติดเชื้อ กลายเป็นคนจับจด เป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นคนหลบเลี่ยงหนีงานไป โดยที่เราไม่เห็นตัวเราว่า จริง ๆ แล้วเรากำลังซึมซับ และเป็นกระจกเงาของเขาอยู่ตลอดเวลา ทีนี้ใครเดือดร้อน คนที่จะต้องรับผลของงานเหล่านั้น ถ้าเราเป็นหมอ เป็น

พยาบาล.. คนไข้นั่นแหละคือคนที่ทุกข์เดือดร้อน เขาไม่ได้รู้ดีรู้ชั่วกับเราด้วยเลย เขามาด้วยความมุ่งหวังว่าจะได้รับการดูแล การเอาใจใส่ แต่ปรากฏว่า มาเจอะเจอเอาหมอ เอาพยาบาล ที่กำลังมีปัญหา สุขภาพจิตเสื่อมโทรม

เราลองถามตัวเองว่า ทำไม ทำไม เราถึงมาทำงาน เดิมทีเดียวเราก็คิดเพียงว่า เราทำงานเพราะต้องหาเลี้ยงชีพ เราก็หวังจะได้เงินเดือนขึ้น ได้ตำแหน่งก้าวหน้า มีคนนับหน้าถือตา อันนี้เป็นของธรรมดา เมื่อได้คำตอบอย่างนี้แล้ว จะเห็นว่ายังปลีกย่อย เป็นโลกธรรม เราเอาใจไปยึดเอาไว้กับสิ่งภายนอก จริงๆ แล้ว เราทำงานเพื่อฝึกตัวของเราให้รู้ชัดว่า ที่เรามีความรู้ ที่ร่ำเรียนมานี่ ความรู้เหล่านี้เพียงพอจะเอามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวได้หรือเปล่า

เพราะฉะนั้น ที่เราทำงาน เราไม่ได้ทำเพื่อให้ใครมานิยมชมชอบ หรือให้ใครมาวิพากษ์วิจารณ์ เราทำเพื่อจะได้รู้ชัดในตัวของเราว่า เรามีความรู้ ความสามารถแค่ไหน เวลามีปัญหา ไปเจองานที่ไม่สันทัด เราสามารถตั้งสติจดจ่อ นึกหาวิธีแก้ไข ทำให้งานนั้นลุล่วงไปได้หรือเปล่า

ถ้าเห็นตรงจุดนี้ ใจของเราเริ่มจะเป็นอิสระ ใจของเราเริ่มไปผูกพันกับงาน ทำให้ขณะทำไป เราไม่ใส่ใจสนใจแล้วว่า.. เอ๊ะ.. งานนี้ใครควรจะทำ แค่ไหนอย่างไร เราควรจะทำแค่ไหน.. เราไม่ใส่ใจสนใจแล้วเราคิดแต่เพียงว่า อันนี้เป็นปัญหาที่ท้าทายความรู้ความสามารถของเรา เราจะสามารถแก้มันให้ลุล่วงไปได้ดีแค่ไหน รวดเร็วแค่ไหน คราวก่อนนั้น เราเคยเจอปัญหาทำนองนี้ แล้วกว่าเราจะทำให้ลุล่วงไปนี่ เราใช้เวลามากน้อยกว่าคราวนี้แค่ไหน

เราเริ่มจดจ่อเข้ามาในกายในใจของเรา ดูว่าตัวเราเองก้าวหน้าหรือว่าถดถอยไปในงานอันนี้ เมื่อใจหมุนเข้ามาจดจ่ออยู่ข้างในแล้ว มันก็ไม่ใส่ใจสนใจแล้วว่าคนอื่นสิ่งอื่นจะมีความเห็นถึงเราว่าอย่างไร เพราะว่านั่นไม่สำคัญเท่าเราเองมีความเห็นว่าตัวเราเป็นอย่างไร เราพอใจกับผลของงาน กับพฤติกรรมของเราแค่ไหน อย่างไร

ใจก็เริ่มเป็นใจที่มีสุขภาพดี เพราะว่ามันเก็บเกี่ยวเอาผลจากการกระทำของตัวเราเองมาเป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจของตัว ให้เกิดความอิ่ม ความเต็ม ความพอ ถ้าเราทำงานอันนี้ได้สำเร็จ บรรลุเป้าที่คิดเอาไว้

เราก็ชื่นใจ พอใจกับตัวของเราแล้ว ใครจะชม ใครจะไม่ชม ก็เรื่องของเขา เราไม่ใส่ใจสนใจ ใจก็ได้รับผลทันทีในขณะที่ลงมือทำงานนั้น เหมือนอย่างกับต้นไม้พอมันโตถึงขนาด มันก็ออกดอกออกผลของมัน มันก็เต็มของมัน บริบูรณ์ของมัน ไม่ได้จำเป็นว่าเจ้าของที่รดน้ำจะมาชื่นชม จะมาพออกพอใจมันหรือไม่

ทำอย่างไรใจของเราถึงจะเห็นตรงจุดนี้ แล้วประคองเลี้ยงตัวเองให้จดจ่ออยู่อย่างนี้ได้ เพราะใจที่ยังไม่ได้ฝึกจนกระทั่งมีกำลังเพียงพอ โดยอัตโนมัติ พอใครติใครชมเข้าหน่อยหนึ่ง มันปลิวตามไปแล้ว เราก็ไม่ได้อยากจะปลิวตามไปหรอก บางทียังไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่าเอาหูไปรับฟังเขา ปรากฏว่าเสียงจิ๊กเข้ามาในใจ แล้วก็มีอิทธิพลทำให้ใจของเราไปติดอยู่ตรงนั้น

บางทีทั้งๆ ที่รู้ว่าที่เขาวิพากษ์วิจารณ์มันไม่จริง แต่เราก็ทำใจให้หายหดหู่ หายหนักหน่วงวิตกน้อยอกน้อยใจไม่ได้ เพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกันเพียงพอ เหมือนมีคนมาเล่าให้ฟังว่า เขาก็ทำงานของเขาอยู่ดีๆ ปรากฏว่าเจ้านายเกิดมาวิพากษ์วิจารณ์ ถ้าเจ้านายจะวิพากษ์วิจารณ์เขาเสีย ๆ หาย ๆ ลำพังตัวต่อตัวกันนี่ เขาก็ไม่ว่ากระไร เพราะเป็นสิทธิของเจ้านายที่จะวิพากษ์วิจารณ์

จะเห็นถูกหรือไม่ถูกก็ไม่แปลก แต่บังเอิญเจ้านายมาวิพากษ์วิจารณ์ต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นคนที่เขารู้สึกว่าคอยจับผิด แล้วยกตนข่มเขาอยู่ตลอดเวลา โดยไม่รู้ตัว ใจของเขาหงุดหงิดหนักหน่วงขึ้นมาทันที

วันเวลาผ่านไปเป็นอาทิตย์แล้ว เขาก็ยังไม่สามารถถอนใจออกมาจากคำวิพากษ์วิจารณ์นั้นได้ ทั้ง ๆ ที่ไปชี้แจงกับเจ้านายแล้ว เจ้านายก็เข้าใจแล้ว แต่ในใจทำไมถึงยังทุกข์เดือดร้อน พอเห็นงานก็เซ็งเบื่อไปหมด

ที่เป็นดังนี้เพราะเราไม่รู้จักสอนใจของเรา ไม่รู้จักหล่อเลี้ยงใจของเรา จริง ๆ แล้ว เราไม่ได้เดือดร้อนกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของเจ้านาย แต่ใจที่ไปยึดมั่นสำคัญผิดว่า เพื่อนคนนี้ชอบยกตนข่มเรา เมื่อได้ยินเจ้านายวิพากษ์วิจารณ์ จิตไร้สำนึกของเราก็ปรุงต่อทันที ..เขาได้ยินเข้าก็คงยกหัวชูหาง แล้วไปพูดว่าเราในทางผิด ๆ เสียหายร้ายแรงต่อไป.. ใจของเราตกเป็นประเทศราชของความนึกคิดเหล่านี้จนกระเพื่อมหวั่นไหวไปหมด

ถ้าเราเป็นคนจริงมีความกล้าหาญ เดินไปพูดกับเขาเลยว่า นี่คุณ.. อย่าเข้าใจผิดนะ ฉันไม่ได้เป็นอย่าง

นั้น..ให้มันแล้วแก่ใจ หมดเรื่องกัน กับเจ้านายก็ได้ไปพูดชี้แจงจนหมดเรื่องแล้ว ไม่มีอะไรติดค้าง

เขาถึงไม่เข้าใจว่า เรื่องอะไรใจของเขาถึงหดหู่อย่างนั้น เพราะใจไม่เห็นตามเป็นจริงว่า จริงๆ แล้วมันเป็นเรื่องที่ตัวตนของเขารู้สึกไปว่า ถูกเพื่อนร่วมงานที่มีจิตใจไม่ดีกับเขาวิพากษ์วิจารณ์เสียเสียหาย โดยที่ตัวเองก็คิดเดาไปเอง

พระพุทธองค์ทรงสอนพวกเราว่า เวลาที่ผัสสะอะไรมากระทบ ให้สติคมไว รู้ สักแต่ว่า เปรียบเทียบผัสสะเป็นเหมือนหัวไม้ขีด เมื่อมากระทบกับประสาทรับรู้ คือข้างไม้ขีด ขีดแกร๊ก *รู้* หัวไม้ขีดก็ลุกฟู่ขึ้นมา พระพุทธองค์ให้เรา *รู้ สักแต่ว่า* พอหัวไม้ขีดลุกฟู่ขึ้นหัวไม้ขีดก็ไหม้จนหมดไป แล้วก็ดับ *สักแต่ว่า จบ* เพราะไม่มีผัสสะอะไรมากระทบต่อ

แต่นี่เราไม่เป็นอย่างนั้น พอผัสสะมากระทบ ใจรับรู้ ฟู่ขึ้นมาแล้ว อุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดเป็นเหมือนน้ำมันเบนซินที่ชุ่มก้านไม้ขีด พาให้ปรุงคิดไปตามแต่ใจจะมีประจุอะไรปลิวฟุ้งอยู่ เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม ที่ไอ้คนนั้นมันดูถูกดูหมิ่นเรา ไม่มีมูลความจริงเลย เจ็บใจนัก

ใจก็เสวยอารมณ์อันนั้น ทุกข์สุขตามไปโดยที่เราไม่ทันมีภูมิคุ้มกัน ไม่มีสติรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ผลเลยทำให้ใจทุกข์โทมนัสอุปายาส หรือหลงใหลได้ปลื้มลืมตัวไป เป็นอนิฏฐารมณ์หรืออิฏฐารมณ์ ไม่พอใจหรือพอใจ ทำให้ใจของเราผิดจากความเป็นปกติไป สติที่ไปกำหนดรู้ก็สั่นสะเทือน ไม่สามารถตามคุ้มครองใจได้เท่าทัน

ภาวะเช่นนี้คือภาวะอันตราย หากมีอะไรมากระทบซ้ำเข้าอีก สติไม่สามารถตามรักษาใจได้ทันท่วงที ทำให้เหมือนเราอยู่ในบ้านที่ไม่มีรั้วรอบขอบชิด ไม่รู้ว่าอันตรายจะเข้ามาถึงตัวเมื่อไร ถ้าเคราะห์หามยามร้าย ระหว่างที่ใจยังปรับเข้าที่ไม่ได้ เปรียบเหมือนมองอะไรยังเฉ บิดเบี้ยวอยู่ เกิดมีอะไรมากระแทกซ้ำเข้าโอกาสที่จะเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามเป็นจริงก็หมดไป ทำให้เรายิ่งหลุดออกไปจากความจริงมากขึ้น มากขึ้น ใจที่ตอบสนองสิ่งกระทบก็กลายเป็นอกุศล เป็นความหลงไปทั้งนั้น เพราะหลุดไปจากความเป็นจริงเราทำมรดกที่เป็นหนี้เป็นสินให้ตัวเอง คนที่ทำงานแล้วเกิดความทุกข์เดือดร้อน ก็เพราะเผลอใจอย่างนี้ เมื่อเผลอใจไปแล้ว ลบเทปก็ไม่เป็นอีก

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นคือความจริง อะไรที่ล่วงไปแล้ว ฝัน อะไรที่ยังไม่มาถึงก็ฝัน แต่เรามักจะนอนฝัน แล้วก็ละเมอกันอยู่เรื่อยๆ เพราะอะไรที่เกิดขึ้นจริงๆ ตรงนี้ผ่านไปแล้ว เราก็ยังไปครุ่นคิดถึง คิดถึงแล้ว ก็เหมือนอย่างที่ท่านอาจารย์ว่า.. อุ่นแกงบูดกิน.. คือแกงเสร็จแล้ว กินอิ่มแล้ว หมดแล้ว ควรจะล้างหม้อให้สะอาด แต่ไม่ล้าง เมื่อย้อนนึกขึ้นมา ก็เหมือนลากเอาหม้อแกงที่ขอดก้นมาอุ่นกินใหม่ มันก็เน่าบูด อาหารเป็นพิษ กินเข้าไปแล้วเราก็เกิดความรู้สึกดีใจ เสียใจ อย่างตอนเหตุการณ์จริงเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่เรื่องจริง คู่กรณีเราไม่ได้มาทำอะไรเราเลย เขาไม่ได้ว่าเรา เขาไม่ได้ชมเรา

เราเอาเรื่องที่อัดใส่เทปใจเป็นความจำ คือความฝัน มาหลอกตัวเอง ให้ตื่นเงา แล้วเสวยอารมณ์นั้นเป็นจริงเป็นจังเหมือนมีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีกจริงๆ เราประกอบอกุศลมโนกรรมไปตามความยึดมั่นสำคัญผิด กล่าวคือ อุ่นแกงบูดกิน แล้วเราก็ทำมรดกที่ไม่ดีให้ตัวเอง เพราะอกุศลมโนกรรมที่กระทำ ย่อมมีวิบากติดตามมาเป็นเงาตามตัว

เรื่องจริงๆ เกิดขึ้นหนเดียว แต่เราเป็นคนช่างฝัน เพราะฉะนั้นเราก็ทุบถองใจของเราอีก ร้อยครั้ง พัน

ครั้ง แล้วแต่เมื่อไหร่จะนึกขึ้นมา

พระพุทธองค์ทรงเน้นให้เราอยู่กับความจริง อะไรที่ผ่านไปแล้ว หรือที่ยังมาไม่ถึง เอาสติไปกำหนดรู้ *หยุด* มันเสีย แล้วอยู่กับความจริง ตรงนี้ถ้าระลึกนึกได้ทันก็ดีไป เพราะอะไร ถ้าเราหงุดหงิดคับข้องมาจากที่ทำงาน พอก้าวเท้าเข้าบ้านแล้ว หยุด หยุด หยุด ความฝันเอากองไว้ที่ที่ทำงานแล้ว ไม่ยุ่งไม่เกี่ยวกันแล้ว

แต่เราไม่เป็นอย่างนั้น มันยังวนเวียนตามมาก่อกวนอยู่ในใจ เผลอๆ เดี๋ยวก็นึกไปอีกแล้ว ขณะที่นึกใจก็เสวยอารมณ์หงุดหงิด น้อยใจ คับข้อง หากคู่ครองหรือลูกมาพูดอะไรด้วย ถ้าเขาพูดเวลาอื่น เราก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา หรือเรื่องขำขัน แต่ขณะที่อารมณ์ของเราเหมือนไฟฟ้าลัดวงจรอย่างนั้น เขาพูดอะไรขึ้นมาก็เหมือนอย่างกับเอาน้ำมันเบนซินมาราด เราก็พาลหงุดหงิดใส่ โวยวายว่า โฮ้ย.. เหนื่อยจนจะตายอยู่แล้ว ยังมากวนใจกันอีก

ปัญหาจริงๆ ไม่มีเลย แต่เพราะเราปรับใจเราไม่เป็น อะไรใส่เข้ามาก็เป็นปัญหา ตกลงความทุกข์จากที่ทำงานเลยงอกรากมาถึงในบ้านอีก ทำให้เรายิ่งหงุดหงิดทุกข์โทมนัสมากขึ้น

รุ่งขึ้นไปที่ทำงาน ก็เกิดอารมณ์ค้างอีก เลยกลายเป็นวงจรที่ทำให้อะไร อะไร อะไร ที่เข้ามาในชีวิต กลายเป็นความทุกข์เดือดร้อนไปหมด แล้วก็มองไม่เห็นที่ผิดของเรา จึงแก้ไขตัวเราไม่ได้ ใจก็ยิ่งเซ็งหนักเข้า หนักเข้า คุณภาพของงานก็ด้อยตามลงไป เพราะใจที่ขาดความจดจ่อ ใจที่ขาดความฉับไว ที่จะพินิจพิเคราะห์ตามความเป็นจริง ทำให้มองผิดมองพลาด เก็บข้อมูลบิดเบี้ยวไปตามที่ใจคิดปรุงเอา ทำให้ผลออกมาไม่เป็นไปอย่างที่ควรเป็น

สมัยนี้เป็นสมัยที่ชีวิตต้องแข่งขัน ต้องต่อสู้ช่วงชิงกัน ไม่ใช่สมัยที่พอเรางอนขึ้นมา เราน้อยใจขึ้นมา เจ้านายหรือเพื่อนร่วมงานจะมางอนง้อว่า ถ้าขาดคุณเสียแล้ว ไม่มีใครทำแทนได้ สมัยนี้มันไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าเราไม่ทำตัวของเราให้มีประสิทธิภาพ เขาก็จะบอกว่า ตำแหน่งของคุณ มีคนมาสมัครคอยอยู่อีกตั้งสิบกว่าคน คุณจะหิ้วกระเป๋าออกไปเมื่อไร.. เชิญเลย เพราะทันทีที่คุณออกไป ก็มีคนจะเข้ามาแทน..

มันทำให้เราเจ็บช้ำหนักเข้าไปอีก แล้วผลเป็นยังไง ถ้าเราประสบกับเหตุการณ์อย่างนี้ แล้วใจของเราไม่มีกำลังตั้งมั่นพอ ถึงเราไปสมัครงานใหม่ ได้ทำงาน

ใหม่ เราก็เกิดความไม่มั่นใจ เกิดความกลัวว่า เอ๊ะ.. แล้วพฤติกรรมอย่างนี้จะเกิดขึ้นกับเราอีกหรือเปล่า

มีอะไรเกิดขึ้นนิด ใจก็ปรุงคิดไปแล้ว เพราะมันขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นใจ เรากลายเป็นคนที่ไม่แน่ใจในตัวเอง ต้องการกำลังใจ ต้องการคนประคับประคอง คอยปลอบประโลม ผู้ร่วมงานซึ่งไม่รู้ภูมิหลังว่าเรามีอะไร ก็รู้สึกว่าเราน่าเบื่อน่ารำคาญเหลือเกิน

ทุกคนเวลานี้ก็ยุ่งกับปัญหาของตัว ปัญหาการจราจร ปัญหาสารพัด ล้วนแต่ ยุ่ง ยุ่ง ยุ่ง จนเรารู้สึกว่า ความอดทนของเราพร้อมที่จะขาดผึงอยู่แล้ว อะไรเติมเข้าไปนิด อะไรเติมเข้าไปหน่อย มันทนไม่ไหว เหมือนฟางเส้นสุดท้าย มันพร้อมที่จะระเบิด

ใจของพวกเราทุกคนเหมือนอย่างกับเป็นระเบิด เวลาที่ถอดสลัก วางระเกะระกะเอาไว้ แล้วก็ไม่รู้ว่าถ้าใครซุ่มซ่ามไปกระเทือนเข้านิด บางทียังไม่ทันไปกระเทือนเลย ลมพัดแรงหน่อย ก็ระเบิดโป้งขึ้นมาแล้ว ทุกคนจึงอยู่กันด้วยความ *เครียด* พอเครียดแล้วโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุทางอารมณ์ขึ้นก็มี มาก มาก มาก

ทุกวันนี้ พอนึกว่าจะไปทำงาน ใจก็เครียด เครียดเสร็จเหนื่อย แล้วก็หดหู่ เพราะฉะนั้นมันมีเพียงสองภาวะ คือ เกร็งเหมือนเม่นที่เตรียมพร้อมจะสลัดขนใส่เขา หรือสอง หดหู่ ง่วงเหงาหาวนอน หมดแรงแล้ว.. อย่า อย่า อย่ายุ่ง คิดอะไรไม่ออกแล้ว ขืนเอาอะไรมาเติมเข้าไปอีกนิด ฉันบ้าเลือดได้เลย.. ทำให้อะไรต่อมิอะไรมั่วซั่วไปหมด

ใจของคนเราถ้าเป็นอย่างนี้ไปนาน ๆ จะเป็นยังไง.. มันก็ขาดกำลัง วนอยู่กับความหลงผิด เห็นผิดเป็นชอบ เป็นอวิชชา เป็นอุปาทาน ก็ทำให้เรายิ่งตกลงไปในทะเลวนลึกเข้าไปอีก

ทำอย่างไรเราถึงจะมีสติรู้เท่าทัน คอยคุ้มครองให้งานการที่เราต้องทำ กล่าวคือ ชีวิตคนเรา ถึงไม่ทำงานนอกบ้าน ก็ต้องทำงานที่ติดตามตัวมา ต้องดูแลกายวาจาใจของตัววันทั้งวัน เรียกว่าชีวิตคืองานงานคือชีวิต

เมื่อเป็นอย่างนี้ ทำอย่างไรเราจึงจะทำให้วันเวลาที่ต้องทำสิ่งเหล่านี้เป็น *มรรค* ของเรา เป็น *มรรคหยาบ* ที่จะฝึกอุปนิสัยให้เราเกิดความมั่นใจในศักยภาพของเรา ให้สติมาอยู่กับจิตใจของเราต่อเนื่อง

กันมากขึ้น มากขึ้น จนในที่สุด ถึงเราไม่ได้ตั้งใจที่จะประคองสติจดจ่อไว้ อุปนิสัยนี้ก็เริ่มเป็นอัตโนมัติ

อะไรมากระทบ สติจะรู้หน้าที่ ติดตามไปจดจ่อ ใจเคลื่อนไปถึงไหน สติจะเคลื่อนตามไปเป็นเหมือนเงาตามตัว อะไรมากระทบเรา สติจะรับรู้เท่าทันกับที่ใจออกไปรับรู้ เพราะฉะนั้น โอกาสที่อารมณ์จะมาพัดพาใจเราให้ตอบสนองไปตามกิเลส อวิชชา อุปาทาน ก็ลดน้อยลง ลดน้อยลง

อะไรมากระทบ สติที่จะระลึกรู้ตามเป็นจริง ก็กระเพื่อมมารับรู้ พร้อมๆ กับที่ใจรับรู้ รักษาให้ใจตอบสนองออกไปด้วยเหตุผล ด้วยความเป็นจริง

บางครั้งเราก็รู้นะว่า เราไม่ชอบ เราไม่อยากทำอย่างนี้ สติก็จะเตือนว่า หน้าที่ของเรา ความเหมาะควรมันเป็นอย่างนี้ ใจจะเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น มันจะทำอย่างที่ควรทำ ไม่ใช่ทำไปตามอารมณ์ ด้วยอัตโนมัติ หรือดึงดันตามกิเลสว่า ..ถึงจะเสียหายหลายแสน ตูก็จะทำอย่างนี้แหละ..

ทำเสร็จไปแล้ว ตูก็อยากเขกหัวตัวเอง แล้วว่ารู้อย่างนี้ไม่ทำก็ดีแหละ..

ขณะที่กำลังปรับไหมตัวเองว่า รู้อย่างนี้ไม่ทำก็ดีแหละ ใครเกิดมาวิพากษ์วิจารณ์ว่า ..นึกว่าเก่งสักแค่ไหน ที่แท้ก็ไม่ได้เรื่อง ใจที่กำลังบอกตัวเองว่า เออ.. เราก็เสียใจ ก็กำลังปรับไหมตัวเอง จะไม่ทำอีกแล้ว พลิกกลับไป ฮึดทำต่อไปอีก ..เรื่องอะไร ..ฉันจะทำอย่างนี้แหละ ใครจะทำไม.. แล้วเราก็นึก เป็นตายร้ายดี จะเสียหายอีกหลายแสนเท่าไหร่ ก็ไม่เป็นไร..

ตอนนั้น อารมณ์โกรธ รวมทั้งตัวตนของเราทำให้เผลอไม่รู้จักประมาณตัว ก่อหนี้สินล้นพ้นตัว คนเราทำทุกข์ทำโทษให้ตัวเองก็เพราะตรงนี้ ในที่ทำงานที่ประสบปัญหากัน แล้วดูหน้ากันไม่ติด ก็เพราะตรงนี้ ถ้ามีสติอยู่ รู้ว่านิ่งเสียตำลึงทอง แต่ถ้าสติไม่อยู่กับตัว ปลาหมอตายเพราะปาก เราจะรู้สึกว่า ..ต่อให้ตูตายก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ได้พูด พูดให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ พูดให้เขาโกรธเล่นอย่างนั้นแหละ รู้ทั้งรู้ว่า พูดแล้วไม่ก่อประโยชน์ ก็จะพูด ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความจริงเป็นสิ่งไม่ตายก็จริง ความจริงเป็นสิ่งที่เราทุกคนควรจะตั้งตนอยู่ก็จริง ท่านไม่ได้ตรัสว่า ความจริงที่ไม่มีประโยชน์ ความจริงที่พูดแล้วเป็นพิษเป็นภัย ก็จำเป็นต้องพูด

ท่านทรงสอนไว้ว่า ทั้งๆ ที่สิ่งนั้นเป็นความจริง แต่ถ้าผิดกาลเทศะ หรือพูดไปแล้วไม่ก่อประโยชน์ ก็ไม่ควรพูด ขืนพูดไป ท่านไม่ทรงสรรเสริญ

ดิฉันเคยบ้าเลือด ไปเถียงท่านอาจารย์ว่า ดิฉันเป็นคนจริง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเป็นคนจริงนี่นา เพราะฉะนั้นเมื่อความจริงเป็นอย่างนี้ ก็ต้องพูด ท่านตอบว่า ใช่.. เหมือนอย่างกับตัวเราเองกำลังวังชาไม่มี เกราะก็ไม่มี รู้ว่าข้าศึกเตรียมลูกธนูยิงเป็นห่าฝนมา พูดออกไป ก็เหมือนอย่างกับเดินแบะอกหราฝ่าเข้าไปท่ามกลางห่าธนู แล้วในที่สุดผลเป็นยังไง ก็ถูกเขายิงตายเปล่า ไม่ใช่พระพุทธเจ้าจะทำอนุสาวรีย์ให้นะ ท่านจะว่า ท่านไม่เคยสอนให้ลูกศิษย์เป็นคนโง่เซ่อ บ้าเลือดอย่างนี้ เพราะฉะนั้นตายเปล่า แล้วยังถูกตำหนิอีก

แรกๆ ดิฉันก็ไม่เข้าใจ มีความรู้สึกว่า ..อะไรกันก็เรากำลังประพฤติตนเป็นคนซื่อตรง เป็นคนจริง เมื่อเรารู้ว่าความจริงเป็นอย่างนี้ ก็จะต้องพูดให้โลกรู้เอาไว้ แต่จริงๆ ไม่ใช่หรอก พอสติของเราคมทันขึ้น ใจของเราเริ่มรู้จักตัวตนมากขึ้น อันนี้แหละคืออัตตาของเรา เรามีความรู้สึกว่า ..ไม่ได้ เมื่อถูกเหยียบย่ำ เรา

ก็จะต้องทำให้เขาเห็นว่า ตูก็หนึ่งในตองอูเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจะต้องประกาศให้โลกรับรู้ ประกาศออกไปแล้ว ใครจะยับยี่ยับเยินไม่รู้ไม่ชี้ทั้งนั้นแหละ ขอให้ได้ประกาศออกไปก็แล้วกัน มันสะแก่กิเลสของเรา

เวลาที่ใจยังไม่มีสติตามรู้เท่าทัน ไม่มีความอดทนอดกลั้น เราไม่ได้ *ทำ* งานหรอก แต่เอาตัวตนออกไปตั้งรับทุกอย่างหมด อะไรมากระทบตัวตนของเรามันก็พร้อมที่จะเป็นระเบิดเวลาถอดสลักระเบิดขึ้นมา การทำงานจึงเป็นการประสานงามากกว่าประสานงาน แล้วก็เกิดการกระทบกระทั่ง ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน

ถ้าเห็นอย่างนี้ เราวิเคราะห์ตัวตนของเราได้ โดยตั้งเป้าว่า เวลามีอะไรเกิดขึ้น มีปัญหาเกิดขึ้น เราจะย้อนเข้ามามองตัวเรา แก้ไขที่ผิดที่บกพร่องของเรา ทำให้ใจอยู่บน *มรรค* ไม่หลุดออกไปก่อทุกข์ก่อโทษให้ตัวเอง

ถ้ามีสติเท่าทันระลึกรู้อย่างนี้ได้ งานการที่ทำ ก็จะทำให้เราชื่นใจทุกวัน ที่เคยหงุดหงิดกับผู้ร่วมงาน แทนที่จะไปหงุดหงิดกับเขา เราก็หันมามองว่า เมื่อปัญหาเกิดขึ้น จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไรจึงจะทำให้งาน

ดำเนินต่อไปได้ ถ้าเรารู้ว่าเขาเป็นคนที่พูดกันหนเดียวแล้วก็ลืม เพราะความจำของเขาเสื่อม แทนที่เราจะไปปรับไหมเขาว่า นี่.. ฉันพูดเป็นครั้งที่เท่าไหร่แล้ว ๙๙๙ แล้วนะ ถ้าอีกครั้งหนึ่งนี่.. เกิดเรื่องแน่ๆ เลย ต้องเอากันให้แตกหัก

เรารู้ว่าต้องเกิดเรื่องแตกหักกันแน่ๆ เราก็หันมาปรับไหมตัวเองแทนว่า ..แล้วเราซึ่งเราว่าเรารู้ เราก็โกรธเขาได้ เป็นครั้งที่ ๙๙๙ เหมือนกัน เขาคนไม่รู้เราควรยกโทษให้เขา แต่เราคนรู้แล้ว แล้วก็รู้ว่าเกิดเรื่องทีไรก็โกรธได้ทุกที เราไปเพ่งโทษเขาว่า ไม่รู้จักจำให้ฉันต้องว่าเป็นครั้งที่ ๙๙๙ แล้วนะ แต่เราเองทำไมไม่หันมาว่าเรา ก็รู้อยู่ว่า จะโกรธเขาได้ทุกครั้งเลยแล้วก็ยังปล่อยให้โกรธอยู่ได้ถึงครั้งที่ ๙๙๙ นี่.. มันน่าตีไหมล่ะ

ถ้านึกได้อย่างนี้ทัน เราจะเลิกไปหงุดหงิดกับเขาแล้วหันมาตีตัวเองว่า ถ้าครั้งหน้าเจ้าเผลอสติไปโกรธเขาอีกทีนะ คราวนี้ ..เลิกเถอะ อย่าไปปฏิบัติเลย ดีแต่ปฏิบัติแต่ปาก แต่สติไม่ทันคุ้มครองใจตัวเอง ถ้าคิดได้อย่างนี้ คราวนี้ใจเราจะดีขึ้น พอครั้งต่อไป แทนที่เราจะไปตั้งเป้าว่า.. คอยดูสิ ประเดี๋ยวมันก็ต้องทำผิดอีก

ให้เราต้องดุเป็นครั้งที่ ๑,๐๐๐ เราก็รีบทำตัวเป็นเทปบันทึกเสียงเสียก่อน เห็นเขาทำท่าว่าจะลืม เราก็รีบบอกว่า นี่คุณทำอย่างนี้ อย่างนี้นะคะ โดยไม่ยึดอยู่ในอัตตาของเรา

ไม่อย่างนั้น.. บอกแล้วว่าเดี๋ยวจะต้องทำผิด.. แต่แทนที่จะป้องกัน มันสาแก่ใจที่จะคอยจับผิดของเขาให้ได้ แล้วจะได้ยกตนข่มท่าน ..ไม่รู้จักจำ ความจำเสื่อม งี่เง่า.. อัตตาของเราจะเป็นอย่างนี้ ขณะที่สาแก่ใจที่ได้ยกตนข่มท่าน ก็ยังต้องขอโกรธเสียหน่อยตามระเบียบ ให้ใจขึ้นขี้สนิมอีก ตกลงมันคือการทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว

ปากก็บ่นว่า.. ฉันเบื่อเธอเหลือเกิน เมื่อไหร่จะหลุดพ้นจากกันไปเสียทีนะ ก็พฤติกรรมที่ทำมันตอกย้ำเอาไปเกี่ยวกันไว้อีกห่วงหนึ่งอีกแล้ว ..ฉันเบื่อเหลือเกิน.. แต่ปรากฏว่า เรากลับเอาตัวเราไปหนีบใส่กับเขาเพิ่มอีกห่วงหนึ่งเข้าไปอีก

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ จะเริ่มมีกำลังใจว่า.. พอ.. พอ.. พอ.. เมื่อไหร่ปัญญาที่จะเห็นตามเป็นจริงเกิดขึ้นเมื่อนั้นการปฏิบัติจะง่ายขึ้น ไม่อย่างนั้นปากเราก็ว่า ..ท่านอาจารย์ว่าไว้อย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่าง

นั้น.. มันเป็นสัญญา มีวิชาท่วมหัวเอาตัวไม่รอด

ทำอย่างไรใจอันนี้ถึงจะเห็นตามเป็นจริง อวิชชาที่ครอบงำใจเราอยู่นี่ มันแสนจะฉลาดเฉียบแหลม ใครมาบอกเราว่าอวิชชาคือความหลง เราก็นึกว่ามันโง่เซ่อมันเฉิ่ม แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ ท่านพระอาจารย์มหาบัวท่านจะบอกอยู่เสมอว่า *อวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง* ดิฉันก็นึก อวิชชา แปลว่า ความหลง ความรู้ไม่รอบ ก็ถ้ามันทั้งหลง ทั้งรู้ไม่รอบ โง่เซ่อ แล้วมันจะผ่องใสอย่างยิ่งได้อย่างไร

เราคอยจับพฤติกรรมของเราเวลาที่หลงไปตามอวิชชา แล้วนึกว่าเรารู้แล้ว อย่างที่ดิฉันเล่าเมื่อกี้นี้.. บอกแล้ว.. อย่าลืมนะ ให้เตือนเป็นครั้งที่ ๙๙๙ แล้วก็ยังไม่จำอีก..

เราไปเกรี้ยวกราดเอากับเขา เพราะหลงว่าเราวิเศษ เราจะต้องแก้ไขเขาให้จงได้ เราจะต้องตักเตือนให้เขารู้จนได้ อัตตาทำให้..**ตูแน่.. เพราะฉะนั้น ยังไง** ยังไง ยังไง จะต้องเอาจนกระทั่งมันเป็นตามที่เราบอกให้ได้ อวิชชาปิดหูปิดตาเรา

พระพุทธเจ้าท่านฉลาดรอบรู้ เป็นสัพพัญญูรู้รอบโลก ในบทสรรเสริญพุทธคุณยังกล่าวว่า ท่าน

ทรงสอนได้แต่เฉพาะบุคคลที่ควรแก่การฝึกเท่านั้น *ปุริสะทัมมะสาระถิ* คือคนที่ฝึกได้เท่านั้น ทั้ง ๆ ที่ท่านสอนทั้งเทวดา ทั้งมนุษย์ ทั้งอะไรต่อมิอะไรให้รู้ตาม ท่านยังรับรู้ตามเป็นจริงว่า สอนได้ ฝึกได้ เฉพาะผู้ที่เปิดใจยอมรับให้ฝึก

เราเป็นใคร เราถึงได้ดึงดื้อถือรั้น ..บอกแล้วนะ อย่าลืมเชียวนะ ต้องทำให้ได้.. อวิชชามันผ่องใสอย่างยิ่งอย่างนี้ ถึงทำให้เราเอาใจของเราไปวางเป็นเขียง แล้วกระทืบใจของตัวให้โกรธแค้น อาฆาต พยาบาท หลง โลภ เลอะเทอะเปรอะเปื้อนไปหมด

ไม่มีใครบีบบังคับเราเลย แต่ใจงี่เง่าของเราที่ถูกอวิชชาซึ่งผ่องใสอย่างยิ่ง บริหารให้เป็นไปตามความรู้ไม่รอบรู้ไม่จริง ทำให้เราก่อหนี้ก่อสินให้ตัวเองอย่างนี้อยู่ร่ำไป แล้วยังไปปรับไหมว่า เจ้านายไม่ดี ที่ทำงานตรงนั้นไม่ดี เพื่อนร่วมงานไม่ดี ทำให้ทรุดโทรมหนักเข้าไปอีก นิสัยก็แย่หนักเข้าไปอีก

ถ้าเราค่อย ๆ พิจารณาจนกระทั่งเห็นอย่างนี้ ใจจะเริ่ม *หยุด* ไม่เอาแล้ว แค่นี้ก็ทุกข์เดือดร้อนสาหัสแล้ว พอจะส่งใจออกไปโกรธเขา สติจะแย้งให้เตือนเราเองดีกว่า อย่าไปโกรธเขา อย่าไปเผลอตกร่องเดิม

แล้วต้องเจอะเจอกันอีก ถึงปากเราจะพร่ำว่า.. ฉันเบื่อเต็มทน ฉันไม่อยากเกิด.. แต่พฤติกรรมที่ทำ เป็นยางให้พร้อมที่จะงอก เหมือนเม็ดข้าวเปลือกในยุ้ง บางเม็ดยังไม่ทันลงดินเลย พอฝนตกชื้นๆ งอกรากออกมาแล้ว

ใจที่ถูกอวิชชาบริหารอยู่นี่ ยังไม่ทันตายเลย เตรียมเกิดภพเกิดชาติอยู่ร่ำไปแล้ว เหมือนอย่างกับอุบาสิกาท่านหนึ่งในสมัยท่านพระอาจารย์มั่น มีเล่าอยู่ในหนังสือประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ที่ท่านพระอาจารย์มหาบัวเป็นผู้เขียน อุบาสิกาท่านนี้ สามีลูกเต้าตายหมดแล้ว มาฝึกปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์มั่น ฝึกปฏิบัติไปๆ ใจลงรวมเป็นสมาธิ ท่านจะมีนิมิตเห็นใจของตัวเอง ท่านพระอาจารย์มั่นก็สอนให้มองดูใจที่เห็น ใสหรือว่าขุ่น เป็นยังไง จะได้รู้ถึงสภาพของใจตัวเอง แล้วปรับปรุงแก้ไขได้

วันหนึ่ง ท่านมาใส่บาตรท่านพระอาจารย์มั่น ก็กราบเรียนถึงสภาวะใจว่า ตอนนี้ใจก็ใสดี รักษาเป็นปกติดีอยู่ แต่เวลากำหนดดู มันมีคล้ายๆ สายใยยืดออกไป แต่ถ้าไม่กำหนดก็เป็นปกติอยู่ แต่พอกำหนดมันเหมือนอย่างกับว่ามีติ่งยื่นออกไป ถ้ากำหนดตาม

ดิ่งนี้ก็ยืดออกไปเรื่อย ๆ ท่านอาจารย์สอนให้ดูอยู่แต่ในใจ ก็เลยไม่รู้ว่าควรจะตามสายอันนี้ต่อไป หรือว่าหยุดดูอยู่แต่ในใจ

ท่านพระอาจารย์มั่นก็บอกให้กำหนดตามไปว่ามันไปที่ไหน

คืนนั้นท่านก็ไปทำตาม รุ่งเช้ามากราบเรียนว่าสายนี้เข้าไปอยู่ในท้องหลาน ท่านมีหลานอยู่คนหนึ่งซึ่งรักห่วงใยมาก เพิ่งแต่งงาน ก็กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์ว่า ตัวเองจะไปเกิดเป็นลูกของหลานหรือเพราะใจมีสายยืดไปเข้าอยู่ในท้องหลานแล้ว

ท่านพระอาจารย์ก็บอกให้กำหนดตามไปดูเอง อุบาสิกาประท้วงว่าไม่อยากเกิดอีก ท่านพระอาจารย์บอก.. ใช่.. ใจที่สติตามไม่ทันมันบอกมันไม่อยากเกิด แต่จิตไร้สำนึกที่ห่วงหวงผูกพัน มันเตรียมแล้ว ไปเกิดแล้ว

ใจที่เราไม่รู้จักนั่นแหละ ปากก็บอก.. เรารักพระพุทธเจ้าสุดหัวใจ เราไม่ทำความผิดความชั่ว เราไม่อยากเกิดอีกแล้ว แต่ทุกเวลานาที เราเชื่อพระเทวทัต เราทำตามกิเลส แล้วก็มีสายใยเข้าไปจับจองการเกิดตรงโน้นตรงนี้เปรอะไปหมด

อุบาสิกาท่านนี้ยืนยันว่า ท่านไม่อยากเกิดแล้ว ท่านจะต้องทำยังไง ท่านพระอาจารย์มั่นก็สอนให้กำหนดดูจิตของตัวเอง แล้วพิจารณาเอาปัญญาตัดอะไรที่เป็นเหตุทำให้ใจของเรายึดไปอยู่ในท้องของหลาน ก็แปลว่าอันนั้นคือเหตุให้เราไปเกิดใหม่ ถ้าไม่อยากเกิด เราก็ต้องดับเหตุอันนั้นให้ได้ เพราะของทุกอย่างเกิดแต่เหตุ ถ้าดับที่เหตุได้ทุกอย่างก็ดับหมด

อุบาสิกาท่านนั้นไปพิจารณา จนท่านตัดสายนั้นขาด ท่านกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ท่านปลอดภัยแล้วใช่ไหม ไม่เกิดแล้วใช่ไหม ท่านพระอาจารย์มั่นตอบว่า เพียงภพชาติเดียว

ภพชาติที่นิมิตเห็นเป็นเพียงภพเดียว แต่ที่ใจเผลอไปยึดตรงอื่น ตรงอื่น ตรงอื่นอีก ก็ต้องตามรู้ให้เท่าทันแล้วตัดให้ได้อย่างนี้ จึงจะหมดทุกเหตุ ไม่ใช่ว่าตัดอันนี้อันเดียวแล้วแปลว่า.. ตูสบายแล้ว ไม่เกิดอีกแล้ว.. ถ้าง่ายกันอย่างนี้ มันก็ดีสิ ความไวของใจมันปานฉะนี้

ใจเป็นพลัง เป็นนาม มองไม่เห็นกันด้วยตาเนื้อ ถ้าเราไม่ฝึกจนสติคมไวพอที่จะสัมผัสได้ เราก็ไม่เชื่อ การฝึกคือมาตามรู้ในงานการในชีวิตประจำวันของเรา

ที่เรียกว่า *มรรคหยาบ* เมื่อไรที่สิ่งกระทบทำให้เราไม่ได้ดังใจ เรามีปฏิกิริยาโต้ตอบออกไปอย่างไรบ้าง กาย วาจา ของเราเขยื้อนออกไปอย่างไร มีความสมควรหรือไม่

เรายังไม่เห็นใจของเราเป็นใยยืดออกไป แต่เราเห็น กาย วาจา ของเรา มันออกไปทั้งดุ้นเลย รู้กันเลย พอเราคอยจับผู้ร้าย คือ กาย วาจา ของเราให้เท่าทัน แล้วคอยระงับปรับมันให้อยู่ในขอบข่ายของความเป็นปกติได้ คราวนี้เราจะเริ่มเห็นที่ใจว่า ที่เราไม่พูดออกไป กิริยาของเราเรียบร้อยสงบดี แต่ใจเรายังไปข่วนเขา ยังไปชกเขาอยู่นะ มันยังมีติ่งออกไป มีโซ่ออกไปพันกับเขาอยู่ เราจะค่อย ๆ เห็น แล้วหยุดมัน กำราบมันได้

ถ้าเราฝึกตัวเราอย่างนี้ ทุกเวลานาที มีผลทั้งนั้น เราจะพบว่า งานที่แต่ก่อนเราเบื่อ เรามีความรู้สึกว่ามันไม่เป็นไปอย่างใจปรารถนา ก็เริ่มเป็นเรื่องสนุก เพราะไม่ได้ไปหวังที่ผลข้างนอก ๆ อย่างที่แต่ก่อนนั้นเราถูกอวิชชาหลอกให้ไปตั้งเป้าหวังเอาไว้

เราเห็นงานเป็นผัสสะ เป็นตัวช่วยทำให้เราได้เห็นว่า เวลามีอะไรมากระทบใจแล้ว ใจเราเฉออกไปอย่างไร กระเพื่อมกระฉอกหวั่นไหวไปแล้วเราปรับให้

กลับเข้าสู่ความเป็นปกติได้อย่างไร อันนี้แหละคืองานตัวแท้ที่จะต้องทำ ถ้าเรารักตัวเรา เมตตาตัวเรา นี่แหละคือสิ่งที่เราต้องทำเป็นอันดับแรก แล้วทำให้สำเร็จเรียบร้อย เราจึงจะสบายใจได้ว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราก็ไม่ทุกข์เดือดร้อน

ไม่อย่างนั้น เราไม่เคยมองตรงนี้เลย เราละทิ้งใจซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดไป แล้วไปเกาะอยู่กับงาน ไม่ได้.. มันจะต้องเป็นไปอย่างที่ฉันหวังเอาไว้ ฉันจะต้องได้ ๒ ขั้น ฉันจะต้องได้อย่างโน้นอย่างนี้อย่างนั้น ขณะที่ใจจะตกห้วยตกเหวอย่างไรบ้าง เราไม่เคยไปใส่ใจสนใจดูแล

ครั้นเรากำลังจะตาย หรือเข้าที่คับขัน ใจเห็นภาวะนี้ขึ้นมา เราก็ไปคร่ำครวญเสียใจอีกว่า ทำไมถึงไม่มีใครมาเตือน มาสอนเรา ปล่อยให้เราเลอะเทอะเปรอะเปื้อนเสียเวลาไปเปล่า ๆ ทั้งชีวิต แต่ละเวลานาทีลมหายใจเข้าทีออกทีล้วนมีความหมาย รู้ทั้งรู้ เราก็ปล่อยโอกาสทองให้พังไปอีกแล้ว เพราะมัวแต่ไปยึดติดอยู่กับความฝัน กับอดีต คร่ำครวญหวนให้ แทนที่จะจดจ่อตั้งสติให้ตามรู้อยู่กับตัว หนี้สินล้นพ้นตัว ทำยังไง เราถึงจะไม่ทำหนี้เพิ่มขึ้นมาอีก อย่างน้อยที่สุด

ก็ป้องกันไม่ให้ทรุดโทรมลงไปอีก เราก็ไม่คิดอย่างนั้น

ถ้าไม่ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ สังเกต ตั้งสติให้เห็นเท่าทันอาการกระเพื่อมของใจอย่างนี้ทุกวี่วัน จากงานที่ทำอยู่เป็นอาจิณ ก็ยากที่เราจะมาเข้าใจอย่างที่พูดกัน เวลาอ่านจากหนังสือก็ซาบซึ้ง.. ใช่แล้ว.. ใช่แล้ว.. ใช่แล้ว.. พระพุทธเจ้าตรัสถูกต้อง แต่เวลามาทำ มันอีกเรื่องหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูก.. แต่ที่เราทำ ไม่รู้ทำตามใคร ถ้าเรารู้เท่าทันว่า เราเผลอทำตามใครไปก็ไม่รู้มันก็ดี จะได้มาตามแก้ไขตัวเอง

เราทำตามพระเทวทัตไปหมดทั้งดุ้น พอใครมาว่า.. ที่คุณทำมันคนละเรื่องกับที่คุณพูดนะ.. เราก็ไปโกรธเขาอีก เพราะไม่มีสติที่จะรู้เท่าทันว่า ที่ทำไปเราทำไปอย่างไหนบ้าง ก็เลยไปตั้งเป้าว่า ไอ้คนๆ นี้ขี้อิจฉาตาร้อน มาใส่ไคล้เรา เราทำดี๊ดีดีแล้ว ก็มาวิจารณ์เราให้เสื่อมเสีย ตกลงอวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง ทำไปตามอวิชชาแล้วยังไม่รู้ตัวว่าตัวเองขาดทุนหมดไปไม่รู้เท่าไหร่แล้ว ทำให้เราไม่สามารถรักษาตัวให้รอดปลอดภัยได้

เราจะพบคนหลายๆ คน ที่เวลาเขาสอนเรา.. น่าทึ่ง น่าเชื่อเลื่อมใส หาที่ตำหนิไม่ได้เลย.. แต่อย่าไป

ดูที่เขาทำ ดูเข้าแล้วตกใจ เกิดความพิศวงสงสัย เอ๊ะ.. ที่คุณทำนี่ไม่เหมือนกับที่คุณสอนนะ เขาจะตอบ.. อะไรกัน เหมือนกันเจี๊ยบ เธอหูฝาดไปแล้ว.. เพราะสติที่ไม่เห็นเท่าทัน เขาไม่ได้หลอก ไม่ได้เป็นผู้ร้ายปากแข็ง แต่สติที่ไม่ไวทันพฤติกรรมของตัวเอง ทำให้เขาไม่เห็นจริงๆ

เรารู้อย่างนี้แล้วจะได้ไม่ตกใจ ที่บางทีเราว่าเรารู้ชัดๆ ว่าเราทำอย่างนี้ แต่ทำไมคนอื่นว่าเราไม่ได้ทำอย่างนี้ เราจะได้เปิดหูฟังเขา ค่อยๆ ตั้งสติดูเราให้ชัดเจนขึ้น แล้วจะเห็น เวลาพูดก็เหมือนกัน เราว่าปากเราพูดอย่างนี้ แต่จริงๆ เราไม่ได้พูดอย่างนี้หรอก เราพูดไปอีกอย่างหนึ่ง เพราะใจของเราไปผูกพันกับอะไรเอาไว้

ดิฉันจับโกหกตัวเองได้ ตั้งแต่สมัยที่ยังสอนหนังสือนักเรียนแพทย์อยู่ที่คณะวิทยาศาสตร์ เป็นโครงการร่วมกับร็อกกี้เฟลเลอร์ ที่สอนเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด นักศึกษาจะเอาเทปเข้ามาด้วย คือตัวเองกางหูฟังแล้ว ไม่แน่ใจว่าจะฟังออก ก็เอาเทปมาอัดไว้ด้วย พอเราสอนจบแล้ว เขาก็จะไปเปิดเทปฟังกันอีกเพื่อให้แน่ใจว่าเขารู้เขาเข้าใจที่เราสอนทั้งหมด

ครั้งหนึ่ง ดิฉันก็ว่าสอนเขาไปอย่างนี้ อย่างนี้ อย่างนี้ ตามที่ตำราว่า แต่ปรากฏว่าดิฉันพูดผิด แทนที่จะพูดว่ามันเป็นอย่างนี้ ดิฉันพูดว่ามันไม่เป็นอย่างนี้ เขาก็มาถามกันว่า อาจารย์ครับ ที่อาจารย์สอนมันเป็นอย่างนี้ หรือมันไม่เป็นอย่างนี้ ดิฉันก็บอก มันเป็นอย่างนี้ เขาประท้วงว่า แต่อาจารย์พูดอีกอย่างหนึ่งครับ.. เป็นไปไม่ได้น่ะ.. เขาเอาเทปมาเปิดให้ฟัง.. ใช่.. เสียงดิฉันพูด มันไม่เป็น.. เทปคุณไม่ดีน่ะ เพื่อนก็เอาเทปอีกอันมาเปิด ปรากฏว่าเทปกี่อัน กี่อัน กี่อันก็เป็นอย่างนั้น

เวลาที่เราพูดไป ใจแวบไปคิดถึงอะไร เราก็ตามไม่ทันคำพูดของเราเอง ทั้งๆ ที่ใจเราว่าเราพูดอย่างนี้ .. อย่างนี้.. แต่เสียงที่ออกมา มันอีกอย่างหนึ่ง.. เวลาที่สติของเรากะพริบ มันน่ากลัวอย่างนี้

เพราะฉะนั้นใครเขาทักท้วงเรา อย่าไปเถียงเป็นอันขาดว่า ไม่จริง ฉันรู้ตัวของฉัน ฟังเขาเอาไว้ ขอบคุณเขา แล้วก็มาตั้งสติดูตัวเราในกาลข้างหน้าต่อไป เพราะจะมีภาวะอย่างนี้ สติที่เรานึกว่าเรามีอยู่ตลอดเวลา มันกะพริบหายไป ครึ่งชั่วโมงก็มี ๖ ชั่วโมงก็มี เราก็ไม่รู้ มีตัวอย่าง สุภาพสตรีท่านหนึ่งไปที่วัด ปกติ

เราอาบน้ำกัน อาบน้ำเสร็จเราก็จะซักเสื้อซักผ้าด้วย แล้วเอาออกมาตาก ท่านนี้มาฟ้องร้องกับดิฉันว่า ตอนไปอาบน้ำ ถอดนาฬิกาไว้ในห้องน้ำ นึกขึ้นได้ว่า ลืมนาฬิกาไว้ กลับไปดู นาฬิกาหายไปแล้ว บังเอิญ เมื่อท่านอาบน้ำเสร็จ ชาวบ้านที่ตามมาใส่บาตร ระหว่างที่พระฉันจังหันเขาก็ไปโยกน้ำจากบ่อน้ำบาดาล เอามาใส่ตามที่ในครัว ในห้องน้ำของพวกเรา เพราะ เขาถือว่าเขายังไม่มีเวลาจะมาปฏิบัติ ก็เอาแรงมา ทำงานช่วยเหลือเป็นบุญ ใจของสุภาพสตรีท่านนั้น คงระแวงว่าชาวบ้านคนใดคนหนึ่งต้องหยิบนาฬิกาของ ท่านไป

ดิฉันคุ้นกับวัดมานานพอที่จะรู้ว่าเขามุ่งมาเอาบุญ เขาไม่เอาหรอก นาฬิกาหนึ่งเรือน แลกกับบุญที่เขา สะสมมาเยอะแยะจะหมดไป แต่ดิฉันก็ไม่รู้จะอธิบาย ยังไง เพราะท่านยืนยันว่านาฬิกามันหายไป ดิฉันก็ ตามไปดู รื้อในห้องน้ำว่ามันตกลงไปตรงซอกโอ่ง หรือ อย่างไร ตรวจจนหมดก็ไม่พบ

ถามท่านว่าท่านออกจากห้องน้ำแล้วเดินไปทาง ไหนบ้าง ก็พาเดินกันตามไป จนกระทั่งท่านชี้ว่า.. นี่ไง คะ มาตากผ้าอยู่ตรงนี้.. ตอนแรก ดิฉันคิดว่าท่านถือ

นาฬิกาออกมากับผ้า แล้วมันหล่นอยู่ที่พื้น มันก็ไม่มี ดิฉันก็มองอย่างหมดหวังไปรอบ ๆ สายตาไต่ไปตรงระเบียงนอกชานที่หน้ากุฏิ นาฬิกาก็สิงสถิตอยู่ที่ตรงนั้น แสดงให้เห็นว่า เมื่อท่านถอดนาฬิกาออกก่อนอาบน้ำ สติมีครบ รู้ว่าถอดนาฬิกาวางเอาไว้ แต่ซักผ้าเสร็จแล้ว กำผ้าพร้อมทั้งนาฬิกาออกมา ไม่ได้มีสติอยู่กับปัจจุบัน

เมื่อจะตากผ้า ท่านคงรู้สึกว่าการมีนาฬิกาอยู่ในมือทำให้ตากผ้าไม่ถนัด ก็เอานาฬิกาไปวางไว้บนพื้นนอกชาน แต่ก็ไม่มีสติระลึกรู้ เพราะวางแล้วมาตากผ้าจนเสร็จ ท่านก็ลืม เดินไปไหนมาไหน จนกระทั่งอยากรู้เวลา ก้มดูข้อมือ พบว่าไม่มีนาฬิกา นึกทวนไปตรงไหนที่ไม่มีสติตามระลึกรู้ก็จะว่างไปหมด จึงระลึกได้แต่ว่าถอดเอาไว้ในห้องน้ำ ตั้งแต่นั้นจนกระทั่งมาบอกดิฉัน มันนับเป็นชั่วโมง

ถ้าเราคอยติดตามตัวเองอย่างเรื่องที่เล่านี้ เราก็จะค่อย ๆ เห็นที่ผิดพลาดของตัวเอง ถ้าอยู่เฉย ๆ แล้วคิดว่าจะระลึกรู้ แล้วเห็นที่ผิดพลาดของตัวเองได้อย่างนี้ มันยาก แต่ถ้าต้องทำงาน ต้องมีอะไรทำอยู่เรื่อย ๆ

โอกาสที่จุดเหล่านี้จะช่วยเตือนความจำ ให้เราฉุกใจได้ว่า สติหลุดไปตั้งแต่ตรงไหน ก็มีมากขึ้น

เพราะฉะนั้น แต่นี้ต่อไป เวลาเซ็งกับงานการ หรือจะไปปรับไหมว่าเพื่อนร่วมงานเราเป็นตัวแสบ ให้ย้อนกลับมาดูใจเราใหม่อย่างนี้ แล้วจะพบว่าเราเองนี่แหละตัวแสบ จะได้แก้ไขตัวเราได้ เพราะถ้าไปเห็นเพื่อนร่วมงานเป็นตัวแสบ เราแก้เขาไม่ได้ แล้วยิ่งทุกข์เดือดร้อนหนักเข้าไปอีก เพราะขัดเคืองใจว่า เรื่องอะไรฉันจะต้องกัดฟันทนอยู่กับตัวแสบตัวนี้

แต่ถ้าเราหันมามองที่ผิดที่บกพร่องของเราจนพบแล้วยอมรับว่า.. เราเองนี่แหละคือตัวแสบ คราวนี้เรามีที่ที่จะแก้ไขได้ เพราะเราเป็นตัวของเรา จะแก้ยังไงก็แก้ได้ ถ้าแก้ได้เร็ว เราก็ได้กำไร ถ้าแก้ช้า ถึงจะเสียเวลาไป แต่เราก็ได้ฝึกให้ปัญญาของเราเห็นชอบขึ้นมา แล้วเราก็ภูมิใจ

อย่างน้อยที่สุดเราก็รู้แล้วว่า แยบคายอุบายที่จะแก้ที่ผิดที่บกพร่องของตัวเองเป็นอย่างนี้นะ เราก็มีกำลังขึ้น ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ว่า ศักยภาพของความเป็น *มนุษย์* นั้น *ไม่มีอะไรยากเกินความเพียรพยายามไปได้* คราวนี้พอเราจะบอกว่า.. นิสัยอันนี้

ฉันแก้ไม่ได้.. เราก็มีกำลังใจว่า.. แก้ได้ ถึงจะยากลำบากก็แก้ได้

เมื่อใจตั้งเป้าว่า แก้ได้ มันก็มีกำลัง ไม่อย่างนั้นถ้าใจว่า.. แก้ไม่ได้.. พอจะไปจดจ่อ ใจก็นึกแย้งว่า ไปทำมันทำไม ก็ของแก้ไม่ได้ มันยุให้รำต่ำให้รั่ว ทำให้เราเกิดความเกียจคร้าน ไม่เอาจริงเอาจัง กลายเป็นคนจับจด แทนที่จะจดจ่อแก้ไข เราก็จับจด แล้วไม่ได้เรื่อง ดีแต่จดๆ จ้องๆ แล้วถอยฉากไปทุกที

ถ้าเราเห็นกันตามนี้ ดิฉันเชื่อแน่ว่า แต่นี้ไป การทำงานจะเป็นเรื่องสนุก เป็นเรื่องที่พาให้เราอยู่บนมรรค แล้วเราก็ได้ผล ๒ ต่อ เพราะแต่ก่อนเราไปคิดว่า เรื่องอะไรเราถึงจะต้องมาเหนื่อยยากทำงานทางโลก เพราะเราก็ไม่ตั้งใจจะเอาดิบเอาดีทางโลก เราจะไปปฏิบัติต่างหาก

กิเลสก็หลอกเรา ให้เป็นคนจับจดอีกแล้ว แทนที่จะตั้งอกตั้งใจทำงานให้ดีตามหน้าที่ ..ก็เราไม่ได้คิดจะเอาดีทางนี้นี่.. ถ้าไม่คิดจะเอาดีก็ออกไปเลย ก็ไม่ยอมออก ..ไม่ได้ต้องทำก่อน เดี๋ยวพ่อแม่พี่น้องจะว่า.. มันเลยเป็นนิสัยว่า ทำอะไรก็ทำครึ่งๆ กลางๆ ทำพอเป็นพิธีไป

ถึงตอนมาปฏิบัติธรรม นิสัยอันนี้ก็เป็นอัตโนมัติตามมา เราก็ปฏิบัติพอเป็นพิธีไปอีกนั่นแหละ ทั้งๆ ที่ปากเราบอกว่า เราจะเอาทางนี้เป็นชีวิตจิตใจของเรา แต่นิสัยที่เราสร้างเอาไว้โดยไม่รู้ตัว ก็ตามมาบั่นรอน เพราะฉะนั้นถึงเราจะไม่เอาดีทางโลก แต่ขณะที่ตัวเราอยู่ตรงนี้ เราก็ต้องทำตรงนี้ให้เต็มที่ *เพราะการปฏิบัติงานคือการปฏิบัติธรรม* เราจะได้นิสัยที่ดีงาม ไม่ก่อหนี้สิน

เราอยู่ที่ตรงไหนเราก็ทำตรงนั้นเต็มที่ จากไปแล้วใครมาตำหนิติโทษว่า.. ดูสิ ตอนที่เราทำ เราทำไม่เห็นได้ความเลย.. เราทบทวนถามตัวเอง ก็พบว่า ให้หมุนเวลากลับไปอีก เราก็จะทำได้ดีแค่นี้แหละ เพราะเราทำสุดสติปัญญาความสามารถของเราแล้ว ใจของเราก็ไม่ทุกข์เดือดร้อน นิสัยอันนี้จะเป็น *อริยทรัพย์* ไม่ว่าเราจะไปทำอะไร ก็จะทำ *เต็มสติกำลังความสามารถ* ไม่ไปคดโกง ไม่เป็นคนจับจด รู้มากเอาเปรียบ

ไม่ว่าจะทำอะไร อย่าไปเสียดายแรง อย่าไปเข้าใจผิดว่า โลกกับธรรมเป็นคนละเรื่องกัน *โลกกับธรรมมันอันเดียวกัน* มันอยู่ใน ใจ ของเรานี่เอง ใจอันนี้ ถ้าเราไปจับงานที่เป็นสมมติบัญญัติ เราก็เรียกมันว่า *โลก*

ถ้าไปจับงานที่เป็นเรื่องของจิตใจ เราก็เรียกมันว่า*ธรรม* แต่แรงขับเคลื่อนเป็นอันเดียวกัน แล้วก็ใจอันเดียวกัน จะเป็นโลก จะเป็นธรรม ก็เหมือนกัน อย่าให้อวิชชามาหลอกเราว่า นี่เรากำลังทำเรื่องโลกๆ จะทำยังไงก็ได้ มีเล่ห์เหลี่ยมมีอะไรก็ทำไป เพราะทางโลกจะต้องแข่งขันเอารัดเอาเปรียบกัน

ถ้าเชื่ออย่างนั้นเราขาดทุน ไม่ว่าจะเป็นโลกหรือธรรม ก็เป็นใจอันนี้ด้วยกัน ถ้าทางโลกเราเป็นคนรู้มาก เห็นแก่ตัว คดโกง นับถือตัวเองไม่ได้ มาปฏิบัติธรรม เราก็เป็นเราตัวนี้แหละ แล้วต้องมานั่งแก้นิสัยกันใหม่ มันไม่คุ้ม

เพราะฉะนั้น จะเป็นโลก จะเป็นธรรม ทำตัวของเราให้ *เที่ยงตรง เป็นคนจริง เชื่อถือได้* เป็นใช้ได้ทั้งนั้น แล้วก็เข้า *มรรค* ทั้งนั้น จะเป็นมรรคหยาบ มรรคละเอียด มันก็คือ *มรรค* ที่เป็นหนทางไปสู่ความสิ้นปัญหาทั้งนั้น

ขอให้เรายึดหลักอันนี้เอาไว้ แล้วจะรู้สึกว่า ที่เรายังต้องทำงานกันอยู่ ไม่ใช่เรื่องกดถ่วงใจ หรือเป็นความขาดทุนสูญกำไร เป็นความน่าน้อยเนื้อต่ำใจ คน

โน้นคนนี้ ทำไมเขาไม่ต้องมาเหนื่อยยากอย่างเรา เราไม่มองเขา เราไม่ทำใจของเราให้ขึ้นขี้สนิม เป็นคนขี้อิจฉาอย่างนั้น

ถ้าเราได้งานที่เป็นปัญหายุ่งยาก เราก็ให้กำลังใจตัวเองว่า ธัมมะคุ้มครองเรา นี่ธัมมะจัดสรร ให้เรามีแบบฝึกหัด ถ้ามีแบบฝึกหัดยาก ๆ อย่างนี้ แล้วเราสอบผ่าน เราจะได้กำลังใจไปอีกหลายช่วงตัว เพราะฉะนั้นเราก็จะเป็นคนหนักเอาเบาสู้ จะทำอะไรก็เป็นคน *ทำจริง* ผลที่ได้มาก็น่าชื่นใจ ทำให้เราเกิดความมั่นใจในตัวเอง เกิดความเต็มอิ่ม สุขภาพใจก็เป็นปกติแข็งแรง เป็นธรรมขึ้นโดยลำดับ

หวังว่า ฟังกันแล้ว ทุกท่านคงเห็นงานการของตน เป็นแบบฝึกหัด เป็นเครื่องลับสติปัญญา เป็นมรรคหยาบ ฝึกให้ใจเป็นใจที่ *อิ่ม เต็ม ปีติ* แล้วเป็น *ธรรม* ขึ้นมา



ทำงานอย่างไรจึงมีความสุข

วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗
ห้องพิณพากย์พิทยาเภท ๑ ตึก ๗๒ ปี
ชมรมพุทธธรรมศิริราช

วันนี้เราจะพูดถึงการทำงานให้มีความสุข จริงๆ แล้ว เราก็คงทำงานกันอย่างมีความสุขพอสมควร เพราะถ้าไม่มีความสุขเลย เราคงเลิกทำกันไปแล้ว ทีนี้ที่คิดว่าเป็นสุขนั้น คงเป็นสุขที่ยังไม่ถูกใจนัก ก็เลยประเดี๋ยวๆ ก็สงสัยขึ้นมาว่า ทำอย่างไรจึงจะเป็นสุขนะ ดีไปสักประเดี๋ยวๆ ก็คันขึ้นมาอีก เหมือนเป็นฝีแล้วเอาหนองออกยังไม่หมด

ถ้าจะถามตัวเองว่า เราทำงานกันทำไม ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ทำงานเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เหมือนไปปฏิบัติธรรมเพื่อเอาบุญ ชาติหน้าจะได้ดีกว่าเดี๋ยวนี้ ทุกคนมีวัตถุประสงค์กันอย่างนี้ ตกลงทำงานนี่ก็หวังว่าจะได้สบายเมื่อปลายมือ

เมื่อวัตถุประสงค์ของเราหลวมๆ อย่างนี้ เพื่อสบายเมื่อปลายมือ ก่อร่างสร้างตัวเอาไว้ อะไรที่ยัง

ขาดตกบกพร่องก็เหนื่อยทำเอาไว้ ต่อไปจะได้สบาย

เมื่อไม่เจาะจงกับตัวเอง ไม่ถามตัวเองให้ถ่องแท้ พออะไรไม่ได้ดังใจก็หงุดหงิดผิดหวัง โอ๊ย..ทำงานมาตั้งแค่นี้ เหนื่อยมาตั้งแค่นี้ ดูซิไม่เห็นได้อะไรขึ้นมาเลย เพราะเราเองไม่ทราบคำตอบที่แน่นอนว่า จริงๆ แล้วเราทำงานเพื่อให้เรามีความชำนิชำนาญ รับผิดชอบ รู้ในงานเต็มที่ ซึ่งสมัยนี้คนเราลืมประเด็นเหล่านี้ไปหมดแล้ว เราทำเพราะงานนี้มีช่องทางไปเมืองนอกบ่อย จะได้ ๒ ขั้น จะได้..จะได้..จะได้.. เราไม่ได้ทำงานเพื่อ*งาน* เราทำงานเพื่อ *ผลพลอยได้* จากงาน เมื่อใจไปยึดผิดที่อย่างนี้ โอกาสที่จะเกิดความทุกข์ ผิดหวัง ก็มีมาก ถ้ากลับมาสู่จุดประสงค์เดิม คือทำงานเพราะสนุกกับงาน เรารักงาน เราชอบสิ่งนี้ เมื่อทำแล้วก็หวังว่าทำไปเราจะเกิดความชำนิชำนาญ เราก็มีความมั่นใจในตัวเอง ขณะทำไปก็สนุกกับมัน ถ้าฝึกตัวเองอย่างนี้ งานย่อมทำให้เรามีความสุขตลอดเวลา

ดิฉันขอยกตัวเองเป็นตัวอย่าง ตั้งแต่เด็กมาจะเพราะอ่านนิยายมาก หรือเพราะอะไรก็ตาม มีความฝังใจว่าหมอเป็นบุคคลวิเศษเหลือหลาย พอเอานิ้วแตะคนไข้เท่านั้นแหละ หายเป็นปลิดทิ้งเลย คนที่

หนักหนาสาหัสก็จะดีขึ้น เราคงสร้างความรู้สึกอย่างนี้เอาไว้แต่เด็ก พอใครถามว่าจบแล้วจะเรียนอะไร ตอบว่าเรียนหมอทันที แล้วก็คงมีความเชื่อว่า จบเป็นหมอแล้ว คนไข้มาถึงมือเราต้องรอดหมด พอไปแตะเขาความมหัศจรรย์จะต้องบังเกิดขึ้น

พอจบออกมา เจอคนไข้ที่ไปแตะแล้ว รักษาแล้วเขายังไม่ดีขึ้น ก็กลุ้มไปหมด ยิ่งคนไข้รายแรกที่ตายในมือนี่ รู้สึกว่าโลกถล่มทลายเลย โชคดีที่แม่คนไข้เข้าใจเพราะลูกเขาเป็นหอบหืดมาตั้งแต่เด็ก รักษากันมาที่ตึกตรวจโรคนอกบ้าง รับไว้ในตึกคนไข้บ้าง ก็คุ้นเคยกันพอสมควร เมื่อเด็กตาย เรารู้สึกเป็นความผิดร้ายแรงมาก แม่เขากลับปลอบเราว่า คุณหมอทำดีที่สุดแล้ว ใจหนึ่งที่ลูกตายไปเขาก็สบายใจ เพราะลูกหอบทีไร เหมือนเขาเป็นหอบหืดไปด้วย แล้วก็นึกกังวลว่าชีวิตลูกจะทุกข์ทรมานไปอีกนานเท่าไร

คำปลอบของเขาทำให้ได้คิดว่า เราเป็นหมอเพื่ออะไร การไปยึดว่าคนไข้เราจะต้องหายหมด มันเป็นไปไม่ได้ มีใครบ้างที่ไม่ตาย เราก็ค่อย ๆ ฉลาดขึ้นรอบคอบขึ้น เมื่อทำงานไปย่อมสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ผิดหวังบ้าง ถ้าค่อย ๆ ถามหาเหตุผลกับตัวเอง แล้ว

ค่อยๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในที่สุด งานจะทำให้เราเป็นสุขอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น แล้วเข้าใจ ใจ ของเรามากขึ้น

แต่ถ้าเราไปยึดอะไรไว้โดยไม่รู้ตัว แล้วไม่ทำความเข้าใจกับมัน พอเกิดอะไรขึ้นเราก็โวยวายโวยวายที่จะปรับ *ความจริง* ให้มาเป็นอย่างที่ใจ *คิด* เอาไว้ เป็นต้นว่า ดิฉันยึดไว้ว่าคนไข้ตายไม่ได้ พอคนไข้ตายก็เสียใจ ผิดหวัง แม่ของคนไข้ปลอบ ก็ยังไม่ถอนจากความเชื่อนี้ มีคนไข้ตายอีก ก็ประสาทอีก ต่อไปคนไข้ยังไม่ทันตาย แต่อาการหนัก เราก็เริ่มทุกข์เดือดร้อน เพราะจิตใต้สำนึกไม่อยากเผชิญกับความตายของคนไข้ เราก็หลบหน้า ทำให้บกพร่องต่อหน้าที่โดยไม่ตั้งใจ เพราะไม่ต้องการเห็นเขาตายในมือเรา

ถ้าตามไม่ทันวาระจิตของตัวเอง เวลาเจอปัญหาอะไรเข้าก็จะตัดสินใจผิดพลาด แทนที่จะได้เรียนรู้จากสิ่งที่ประสบอยู่ คนอื่นดูเรา เขาก็เห็นไปว่าเราบกพร่อง อาจารย์ที่ปรึกษาเคยเล่าให้ฟังว่า ท่านไม่ชอบหมอ ไม่ชอบพยาบาลเลย ท่านรักแม่ของท่านมาก แม่เป็นมะเร็ง พอแม่อาการหนัก หมอพยาบาลต่างหลบท่าน คงจะเป็นเพราะเจอแล้วท่านซักถามอาการแม่ เป็นยัง

ไงบ้าง มีทางจะดีขึ้นไหม จะตายเมื่อไร จะตายยังไง เขาคงไม่อยากเผชิญกับคำถามเหล่านี้ ตอบแล้วใจก็ไม่สบาย

เพราะฉะนั้น พอเห็นอาจารย์ไปเยี่ยมแม่ พยาบาลก็จะทำงานง่วน ไม่ยอมให้พบ หรือคุณหมอก็แสดงเหมือนกับว่ามีคนไข้อื่นที่หนักหนาสาหัสกว่า ท่านเลยรู้สึกว่าหมอกับพยาบาลไม่ดูแลใส่ใจแม่เท่าที่ควร แต่พอตายปุ๊บ ทุกคนกรูกันเข้ามาหาท่านเพื่อขอผ่าศพตรวจ โดยให้เหตุผลว่า เพื่อประโยชน์แก่วงการแพทย์ จะได้ช่วยคนไข้รายต่อ ๆ ไปได้ดีขึ้น เพราะรู้พยาธิสภาพของโรคชัดเจนขึ้น ท่านเล่าด้วยความแค้นใจว่า แม่ท่านไม่ใช่หนูตะเภาที่ตายแล้วจะเอาไปผ่าเล่น ตอนดี ๆ ไม่มีใครมีน้ำใจ

อันนี้ก็ทำให้เราได้มาดูใจเราว่า ไม่จริงนะ ที่เราไม่ไปพบญาติ เราก็ดูแลคนไข้เต็มที่ แต่เราขยาดที่จะไปเจอะกับญาติ เพราะต้องตอบคำถามที่ไม่อยากตอบต่างหาก

เวลาที่เราเปิดหู เปิดใจ ฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือความเห็นต่าง ๆ ที่ไม่ตรงกับความคิดของเรา ถ้าทำใจให้ว่าง ๆ เป็นกลาง แล้วตั้งสติฟัง เราก็จะได้เห็น

ทั้งใจเขาและใจเราเอง ที่เกี่ยวข้องกับงานนั้น เพราะฉะนั้น ทำงานแล้วอย่าไปคิดว่า เราทำดีที่สุดแล้ว มีเสียงวิจารณ์ในทางลบไม่ได้ ถ้ามีเป็นหงุดหงิดขึ้นมาทันที ฟังไม่ได้ ไม่อยากฟัง เอาแต่แก้ตัวเป็นพัลวัน หลาย ๆ คน เวลาที่ใครพูดไม่ถูกใจ เขาจะไม่ยอมฟัง แต่จะเริ่มอธิบายแข่งว่าเพราะอะไร เพราะอะไร ถ้าประพฤติแบบนี้ก็ไม่มีวันที่ได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นเลย

เราจะเอาแต่ความคิดของเราไปยัดเยียดให้คนอื่น แต่ตัวเองปิดกั้น อะไรใส่เข้ามาไม่ได้ พอใครจะชี้แจงอะไร เรารีบตัดบทว่าอย่างนั้น อย่างนั้น เพื่อให้เขารับว่าที่ทำนี้ถูกต้อง ไม่มีที่แก้ไขผิดพลาดแล้ว ขณะเดียวกัน เราก็เลยไม่รู้ว่าที่เราว่าเราถูกต้องนั้น คนอื่นเขามีความเห็นอย่างไรบ้าง

เดี๋ยวนี้คนเราจะเป็นอย่างนี้ พอเราเริ่มต้นพูดเขาไม่ฟังแล้ว เขาจะพูดแซงว่าเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ถ้าเราฟังไม่เป็น เราก็ติดเชื้อเขา หงุดหงิด ขึ้นเสียงให้ดังขึ้นเพื่อจะบอกว่า ก็เราว่าอย่างนี้ อย่างนี้ ในที่สุดก็ตีกันเลย

แต่ถ้ามีคนฟังคนหนึ่งสงบจิตสงบใจ ลืมไปแล้วว่าเราต้องการจะพูดว่าอะไร เปิดหูฟังเขา บางทีเราจะ

เห็นถึงความคิดของเขาว่า เพราะเขาไปยึดไว้อย่างนี้ ถึงทำให้อะไรที่ควรจะสื่อความหมายกันได้ เลยสื่อไม่ถึงกัน แล้วเกิดความผิดพลาดขึ้น กลายเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้

คนเราต้องพูดเพื่อจะได้สื่อความหมายกัน ได้มีการประสานงานกัน แต่ปัจจุบันนี้พูดแล้วกลับไม่ประสานงาน แต่กลายเป็นประสานงาไป ยิ่งพูดยิ่งหงุดหงิด ยิ่งพูดยิ่งรู้สึกว่าไม่รู้เรื่อง แล้วก็เลยพูดกันไม่ได้ เพราะเป็นอย่างที่ยกตัวอย่างมาให้ฟัง

ถ้าเราเริ่มมามองใจเรา ความสุขนั้นคือความพอใจ พอใจในอะไรอะไรที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ แต่ละขณะแต่ละขณะ ถ้าเราเปิดใจให้กว้างว่า อะไรที่เกิดขึ้น เรายินดีพอใจรับรู้รับทราบ ความสุขก็อยู่ในทุกแห่งที่เราจะไป งานจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราทำใจไว้ว่า ใครจะพูดวิพากษ์วิจารณ์อย่างไร เราเปิดใจรับรู้ รับเอาสิ่งนั้นมาพิจารณาไตร่ตรอง แล้วปรับปรุงตัวเรา

ถ้าเราไม่ผิด แต่คำพูดของเขาก็เข้าท่าดี เป็นอีกแง่มุมหนึ่งที่เรานึกไม่ถึง เพื่อผลประโยชน์ของเราเองลองดู ลองทำดู ทำแล้วก็ดีเหมือนกัน เป็นต้นว่าเราจะเดินทางไปไหน กรุงเทพฯ เวลานี้การจราจรมันแสนจะ

จลาจล ถ้าเราจะไปที่ไหนแล้วรู้จักแต่เส้นทางสายเดียว รับรองบางทีเราไปไม่ถึงที่ตรงนั้น แต่ถ้าเราเปิดใจเรียนรู้ว่าทางโน้นก็มีอีก ลองไปดู ทางนี้ก็มี ลองดู บางทีบางวันทางนี้อาจไกล เสียเวลามากกว่าอีกทางหนึ่ง บางวันอีกทางหนึ่งเกิดปัญหา เราก็ลองย้ายมาทางนี้แทน อีกหน่อยเราก็ไปไหนมาไหนคล่องตัวขึ้น ใจก็เป็นสุข ไม่เช่นนั้นเราจะหงุดหงิดไปหมด เคยไปได้คล่อง ทำไมวันนี้ไปไม่ได้ เราก็อารมณ์เสีย

ถ้าฝึกตัวเองให้ปรับตัวได้อย่างนี้ เราอาจพบทางเส้นใหม่ที่เร็วขึ้นกว่าเดิม หรือเลี้ยวผิดไป ก็ทำให้ได้เรียนรู้อะไรใหม่ขึ้นมา มันก็เป็นความสนุก เมื่อทำใจอย่างนี้ได้แล้ว เวลาจะไปไหนเราก็ไม่เกร็ง ไม่อย่างนั้นมือหนึ่งถือแผนที่เอาไว้ อีกมือจับพวงมาลัย ตาคอยดูทาง รถก็ติดจอแจ บางครั้งเจอรถเมล์สูงบังเราหมดจนไม่เห็นทางที่จะต้องเลี้ยว เราก็ไม่เป็นสุข ตกลงที่ขับรถไป ใจไม่เป็นอันอยู่กับการขับรถ มัวแต่ห่วงว่านี่เราพลาดไปหรือเปล่า จะจอดถามคนก็จอดไม่ได้ ข้างหลังบีบแตรเร่ง เราก็ประสาทไปหมด การขับรถวันนั้น ตั้งแต่เริ่มเดินทางมีแต่ความทุกข์ ความเครียด ไปเพ่งโทษคนบอก ว่าบอกไม่ละเอียด จะทำให้เรา

พลาด เราหลงหรือเปล่า

ถ้าเรานึกว่า ถึงหลงก็ไม่เป็นไร จะได้พบเส้นทางใหม่อีกเส้น ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยพลาดเวลาไปก็ช่วยไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ของอะไรในโลกนี้มีเที่ยงบ้างเล่า ทุกสิ่งเป็นไตรลักษณ์ ใจเราก็สบาย แล้วก็ไปถึงทันทุกที แต่ขณะที่เครียดอยู่ ดูแต่นาฬิกา ใจก็มีแต่รุ่มร้อน

เมื่อเห็นใจของตัวเองในสภาวะต่าง ๆ อย่างนี้ เราก็เริ่มเห็นว่า ความสุข ความทุกข์ ไม่ได้อยู่กับบุคคลภายนอกหรือกับงาน งานอันนี้ดีกว่าอันนั้น งานอันนี้ไม่ได้ความ ไม่ใช่อย่างนั้น จะเป็นงานอะไรก็ตาม ถ้าเราทำใจให้รู้สึกว่า อะไรจะเกิดขึ้น เราพอใจกับมัน สนุกกับมัน เราจะรู้สึกว่าวันนี้ฉันไม่ขาดทุน ฉันได้เพราะในใจของฉันมันเต็ม มันสบาย ไม่รู้สึกว่าสิ้นวันนี้แล้วตรงนั้นก็บ้า ตรงนี้ก็ไม่ได้เรื่อง ตรงนั้นก็ผิดพลาด

ถ้ารู้จักประคับประคองรักษาใจไว้อย่างนี้ เราจะมีความสุขกับงานทุกวัน แต่ก่อนนั้นพอเริ่มทำงานแล้วก็คิดแล้วว่า ครบ ๒ เดือนงานจะต้องเสร็จเท่านั้นเท่านี้ คือจับวางเอาไว้เลย เมื่อวัดหนองป่าพงรื้อศาลาเก่าเพื่อสร้างใหม่ มีคนห่วงใยไปถามท่านอาจารย์เจ้า

อาวาสว่า นี่จะเข้าพรรษาอยู่แล้ว ระหว่างพรรษามีงานก่อสร้างได้หรือ ท่านอาจารย์ไม่หนักใจบ้างหรือที่ยังทำไม่เสร็จ เมื่อไรจะเสร็จ

ท่านอาจารย์มองหน้าคนถามอย่างเอ็นดู แล้วตอบว่า งานของอาตมาเสร็จทุกวัน

เสร็จทุกวัน เพราะท่านไม่ได้ไปหวังอะไร ว่าจะต้องเสร็จเท่านั้น เท่านี้ วันนี้เสร็จแค่นี้ พอแค่นี้ ท่านก็ถือว่าเสร็จ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น ไม่ได้ทำต่อพรุ่งนี้ ท่านก็ไม่เดือดร้อน เพราะงานของท่านวันนี้เสร็จแล้ว พรุ่งนี้ค่อยว่ากันใหม่ เมื่อถึงพรุ่งนี้ก็ทำตามเหตุปัจจัยของวันพรุ่งนี้ จบวันงานก็เสร็จอีก จะเอาอะไรกับมัน

คำตอบของท่านสะกิดใจให้ได้คิดว่า เราเองไปแบกไปหามมัน จริงๆ งานก็เสร็จของมันทุกวัน ทุกนาที ที่มีเหตุให้เราต้องลุกไปจากมัน แต่เราไม่ฉลาด เราไปแบกไปหามมัน ไปยึดติดกับมัน เลยรู้สึกว่ามันไม่เสร็จสักทีหนึ่ง หรือไม่เป็นไปอย่างที่เราประสงค์

ถ้ารู้จักหยิบเอาสิ่งรอบข้างมาเปรียบเทียบ แนะสอนใจให้ ไม่ว่าจะไปทำอะไร ใจก็สนุกทั้งนั้น พอความคิดจะเกิดขึ้นจากผัสสะที่มากระทบ สติที่รักษาใจไว้กับปัจจุบันจะรักษาให้ความปรุงคิดเป็นไปในทาง

กุศล ทางสร้างสรรค์ เมื่อความคิดสามารถหาทิศทางที่ถูกได้แล้ว ทุกอย่างย่อมเป็นสุขทั้งนั้น

ความคิดสร้างสรรค์ย่อมเป็นความเห็นชอบ เป็นสัมมาทิฐิ เป็นมรรค หนทางไปสู่ความสิ้นทุกข์ เมื่อถึงมรรคแล้วเราก็สุขชัด ๆ เพราะถ้าทุกข์ลดลง สุขย่อมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าพยายามประคองใจไว้อย่างนี้ เมื่อไรที่ไปคิดว่าทุกข์เหลือเกิน คิดแล้วใจเราหมอง สติหลุด รู้สึกว่าเข่าอ่อนจนทรุดเลย ให้เราคิดเสียใหม่ว่า เราสุขน้อย ถ้าอยากสุขมากเราก็ต้องพากเพียร บุคคลจะประสบความสำเร็จได้ด้วยความพากเพียร เพราะฉะนั้น ที่จะฟาดมือฟาดเท้า ไม่ทำแล้ว เพราะมีแต่ทุกข์ชัด ๆ ใจก็เริ่มมีกำลัง ลองทำต่อไปเถอะ ทำต่อไปแล้วจะสุขเพิ่มขึ้น ตอนนี้ก็สุขน้อย ๆ อยู่แล้ว ถ้ารู้จักคิดอย่างนี้ ประคับประคองใจอย่างนี้ รับรองว่าจะทำอะไร ๆ ก็สุขทั้งนั้น

เราก็มาดูว่า การที่จะวางใจ เตรียมใจของเราฝึกใจของเราให้เหมือนกับว่า ไม่ว่าจะไปทำอะไรก็เป็นสุขนั้น เราจะเตรียมให้มีภูมิคุ้มกันอย่างไร ประการแรกที่สุดคือ อย่าไปคาดหวังอะไรเอาไว้ เหมือนที่ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนไว้ว่า ไม่ว่าจะไปเจอะเจอผู้คน

งานการอะไรก็ตาม ให้ตั้งใจของเราเอาไว้ที่ศูนย์

ตอนแรกดิฉันเอากิเลสไปแปลว่า การตั้งใจไว้ที่ศูนย์ คือการมองเขาในแง่ไม่ดี ไม่มีน้ำจิตน้ำใจต่อกัน เจอหน้ากันก็เป็นศูนย์ ไม่เกิดน้ำใจหรือความหวังอะไรต่อเขาเลย แต่แท้ที่จริงท่านสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน คือ ไม่เอาอุปาทานการยึดมั่นสำคัญผิด หรือใจที่ไม่รู้ตามเป็นจริง ไประบายเขาเอาไว้

เอาสติรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันจริง ๆ แรกเห็นเขา เรายังไม่รู้เลยว่าเขาเป็นคนยังไง งานนี้เป็นยังไง เพราะฉะนั้น ทำใจให้ว่างเอาไว้ แล้วค่อย ๆ ศึกษาหาข้อมูล อะไรที่เรารู้จะได้รู้ตามความเป็นจริง เพราะได้จากหลักฐานที่ค้นคว้าได้มา เราจึงรับรู้ไว้ จะเป็นเหตุเป็นผล สิ่งที่รับรู้ก็เป็นความจริง ใจอยู่กับความเป็นจริง ข้อมูลจริง สิ่งที่จะตัดสินหรือความเห็นที่จะไปแก้ไขไปทำสิ่งนั้น ๆ ย่อมมีสาระ เพราะวางอยู่บนฐานของความเป็นจริง

ถ้าไม่ตั้งกันที่ศูนย์ เราก็ไปคิดเอาว่า เขาควรต้องมีน้ำใจกับเรา เราเผลอสติไปแล้ว ทีนี้คำว่า *ควรมีน้ำใจกับเรา* นี้ เราหวังไว้แค่ไหน เหมือนเมื่อดิฉันไปฝึกปฏิบัติที่วัด ในพรรษา พระท่านอธิษฐานธุดงควัตร

คือไม่รับอาหารในรั้ววัด เราโลภบุญ ก็จัดอาหารใส่ปิ่นโตหาบออกไป คอยใส่บาตรท่านนอกวัด

ชาวกรุงทั้งหลายไม่คุ้นเคยกับการหาบของ หาบไม่เป็น พอไม้คานถูกบ่าก็รู้สึกเข่าทรุด แต่ความที่รู้สึกว่าไม่ได้ เขาทำได้เราก็ต้องหัดทำให้ได้ ซึ่งถ้าเราเอาปิ่นโตใส่กระป๋องหิ้วข้างละใบแทนการหาบ เราก็จะหิ้วได้อย่างสบาย ๆ แต่เราก็ดึงดื้อว่าไม่ได้ ต้องหัดหาบอย่างเขาให้ได้ ก็เอาไม้คานพาดบ่าให้คุณแม่ชีวางข้าวของใส่ตะกร้าอย่างดี แล้วค่อย ๆ เดินนับก้าวภาวนาไป วันนั้นมีของใส่ถาดวางไปบนตะกร้าที่หาบด้วย ก็ต้องคอยระวังไม่ให้ตะกร้าแกว่งเอียง เดี๋ยวของจะหก เลยเกร็งไปทั้งตัว หาบไปๆ รู้สึกว่าไม้คานกดบ่าจนบาดเข้าไปในเนื้อแล้ว แต่ก็มานะว่าจะต้องไปให้ถึงจนได้ ปรากฏว่ามีคนยืนคอยใส่บาตรอยู่ก่อนแล้ว เขาก็ยืนเฉยอยู่ เราไม่รู้ใจเราว่า ส่งออกข้างนอก ไปหวังไว้แล้วว่า เขาเห็นท่าทุลักทุเลของเรา เขาน่าจะมีน้ำใจวิ่งมาช่วย

ใจเราไปคาดหวัง ไม่อยู่ที่ศูนย์ จริง ๆ ใครใช้ให้เจ้าหาบ เจ้าเองเป็นคนเลือกจะหาบ แล้วใครเขาจะไปรับรู้ด้วยเล่าว่าเจ้าแย่แล้ว นี่ใจของเราเผลอส่งออกไป

ข้างนอกแล้ว ไม่อยู่กับความเป็นจริง ไปคิดเอาว่า เขาควรจะกระวีกระวาดมารับหาบจากเรา เขาก็ไม่ทำ ใจเราก็คิดเพ่งโทษว่า คนอะไรใจดำ หนักจะตายอย่างนี้แล้วยังยืนเฉยอยู่ได้

เราก็กัดฟันประคับประคองหาบไปจนถึงที่ พอวางหาบได้มันสั่นไปทั้งตัว เพราะเกร็งเอาไว้ บ่าระบมไปหมด ก็ตัดพ้อต่อว่าเขาว่าใจดำจัง นึกว่าจะมารับแทนที่เขาจะเข้าใจว่าที่เราพูดนี่นอตกำลังหลุด เขาก็ขบขัน มองของในหาบแล้วว่า โธ่เอ๋ย แค่นี้จะต้องช่วยด้วยหรือ เราก็ขุ่นแค้นว่า เราไม่ได้ออดอ้อนนะ มันเรื่องจริง สั่นจนกระทั่งถ้าพระมาตอนนั้น หยิบของใส่บาตรคงไปชนบาตรท่านแทนที่จะลงไปในบาตร

สติตามมาทันว่า ก็จริงนะ เขาเป็นชาวบ้าน มองหาบเราแล้วก็ประเมินตามแบบของเขาว่า นี่ลูกตัวเล็ก ๆ ยังหาบได้สบาย ๆ ตัวปลิวเลย เราซึ่งปกติเรื่องอื่น ๆ เราทำให้เขาเห็นว่า เราก็มีกำลังวังชาทำได้เท่าเขาแล้ว ของแค่นี้ เราจะมาบอกว่าหนักจะตายแล้วเขาก็ไม่เข้าใจ

ตรงนี้ทำให้ดิฉันได้สติว่า ถ้าใจของเราหลุดไปจากความจริงเมื่อไร สติตามรักษาไม่ทัน เราไม่รู้ตัว

หรอกว่า ไปยึดหวังอะไรจากข้างนอกแค่ไหน เพราะสัญชาตญาณของความรักตัวเรา ถนอมตัวเรา เราก็ไปหวังว่าคนอื่นจะต้องโอบอุ้มปกป้องคุ้มครองเรา พอไม่เป็นไปอย่างที่หวังเราก็หงุดหงิด

เวลาทำงานก็เหมือนกัน เราไปคิดหวังว่านายน่าจะชี้แจงสอนเราให้มากกว่านี้ น่าจะมาจับมือเราปั้น นี่ ก. ไก่นะ อะไร เจอกันก็จับโยนลงน้ำเลย แล้วอย่างนี้ใครจะไปรู้ เราไปหวัง หรือไม่ก็ผู้ร่วมงานน่าจะมาบอกเราว่า อะไรอยู่ที่ไหน ถึงเวลาพักแล้วจะไปกินอาหารที่ไหน ร้านไหนอร่อย ใจเราพาลซ้ายป่ายขวาไปหมด แต่ไม่เคยหันมามองตัวเองว่า ถ้าไม่รู้ เราถามเขาดีกว่า และถามให้กระจ่างชัดเจนพอที่เขาจะตอบได้หรือเปล่า หรือเราถามครอบจักรวาล ครั้นเขาตอบแล้วเราแปลไม่เป็น เลยไม่ได้เรื่อง

เมื่อตั้งต้นที่ศูนย์แล้ว ใจของเราว่างจริงๆ และอยู่กับความเป็นจริง ต่อไปก็คือจะต้องพึ่งตัวเอง จะต้องคิดว่าอะไรๆ ทุกอย่างทำได้แค่ไหน พยายามทำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่าเผลอไปคิดหวังเป็นอันขาดว่าคนนั้นจะต้องมาช่วย คนนี้จะต้องมาดูแล คนนั้นจะต้องมาชี้แจง หรือจะต้องมีพี่เลี้ยงมาคอยบอกว่าตรงนั้นผิดแล้ว ตรงนี้ไม่ใช่ ต้องทำอย่างนี้

อย่าส่งใจส่ายออกไปข้างนอกเป็นอันขาด ระลึกเอาไว้ว่า เราต้องเป็นพี่เลี้ยงของตัวเอง แล้วมีวิธีที่จะตัดสินว่าจะต้องทำอย่างไร ทำแล้วถึงไม่ถูก อันนั้นก็เป็นครู รู้แล้วเราก็แก้ไขของเรา เราทุกคนต้องเรียนจากความผิดพลาด อย่าไปกลัวความผิด ผิดพลาดเป็นครูให้เรารอบคอบขึ้น ให้หาข้อมูลให้มากขึ้น ให้เรารู้ว่าเวลามีงานเข้ามา เราจะวางแผนอย่างไร ถ้าทำใจของเราให้เป็นอย่างนี้ อยู่แต่ในใจของเรา คิดที่จะพึ่งพาตัวเองอย่างนี้ โอกาสที่จะไปหงุดหงิดผิดหวังก็น้อยลง

วันนี้ทำได้แค่ไหนก็ถือว่าเสร็จแล้ว พอใจแล้ว อย่าไปคิดว่ามันน่าจะได้มากกว่านี้ ถ้าเป็นงานที่ต้องติดต่อประสานกับคนอื่น ก็อย่าไปคิดเพ่งโทษว่าเขาชักช้า เขาไม่ดี การคิดอย่างนั้น เหมือนเราอยู่ในเรือลำเดียวกัน แล้วเรือเกิดรั่ว แทนที่จะช่วยกันแก้ไขสถานการณ์ เป็นต้นว่าวิดน้ำออก เรือจะได้ไปถึงที่ คือมีอะไรที่เห็นเป็นจุดบกพร่อง เราก็ปรึกษากัน เตือนกันช่วยกัน ถ้ามัวแต่เพ่งโทษกัน ก็ไม่มีการร่วมมือร่วมใจกัน เกิดการกินแรงกันโดยไม่รู้ตัว

เวลาเรากินแรงเขาเราไม่เห็น ไม่รู้สึก แต่เขาเห็น เหมือนกับเวลาเราเห็นที่ผิดของเขา หงุดหงิดใส่เขา

เขาก็ไม่เห็น ไม่รู้ตัว มันจึงค่อย ๆ จุดชนวนให้แค้นให้รู้สึกทนทานไม่ได้ขึ้นมา เมื่อเป็นอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่งานเองเป็นเรื่องสนุก เราก็ไม่สนุก เพราะใจไปหาแต่เหตุของทุกข์มายึดไว้ ทั้ง ๆ ที่มันไม่มี เราก็ไปหามาให้ใจหมดความสุข ตรงกันข้าม ถ้าเราเห็นอะไรไม่ถูก เราแก้ไข ยิ่งมีเรื่องที่ต้องแก้ไขมากยิ่งดี ยิ่งทำให้ปัญญาของเราได้ถูกฝึกให้คมไว พลิกแพลงได้รอบด้าน ต่อไปถึงเราไม่ได้ทำงานนี้ สิ่งที่เราฝึกเชาวน์ปัญญาของเราไว้ก็ช่วยให้เรามองอะไรได้รวดเร็วฉับไวขึ้น สามารถประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้กับงานอื่น ๆ

ถ้าเปิดใจให้ใฝ่ที่จะเรียนรู้ ใฝ่ที่จะสนุกสนานกับอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า อย่าไปคิดว่า ไม่ได้อยากทำอย่างนี้สักหน่อย เรื่องอะไรจะต้องไปทำ ถ้าคิดอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรามีความรู้ความสามารถที่จะทำได้ใจก็ปิดสวิตช์หมด เหมือนตอนที่ดิฉันไปพยาบาลคุณโยมมารดาท่านอาจารย์บ้านตาด พอรู้ว่าท่านเป็นมะเร็งที่ทวารหนัก เพราะสอดนิ้วเข้าไปตรวจก็พบเป็นดอกกะหล่ำเต็มไปหมด ตอนนั้นท่านท้องอืดพองจนน่ากลัวไส้จะแตก ใจเราไปยึดอยู่ว่า ถ้าเป็นมะเร็งที่ตรงนี้ ต้องเจาะเอาลำไส้ใหญ่มาเปิดออกทางหน้าท้อง

เพราะประสบการณ์เราเคยเห็นเช่นนั้น

คุณโยมท่านไม่เอาด้วย ท่านพิจารณาว่าถ้ามีกรรมให้ต้องไส้แตกตายท่านก็ยินยอม เราก็เงียบงันไป ใจไปยึดติดกับประสบการณ์แล้วโดยไม่รู้ตัว ปากก็ว่าชีวิตท่านเป็นของท่าน คุณโยมเอาอย่างไรเราก็ยินดี แต่ในใจลึก ๆ เราหงุดหงิด ไม่ยอมคิดอย่างอื่น คิดทีไรก็เห็นแต่เพียงว่ามันต้องไส้แตก แล้วพลอยเห็นไปว่าไส้ค่อย ๆ โป่งมากขึ้น ๆ เลยยิ่งคิดอะไรไม่ออกสักอย่าง

ครั้นใจพิจารณาว่า ถ้าเราเชื่อเรื่องของกรรมจริง กรรมมีว่าเราจะต้องเห็นคุณโยมไส้แตก ต่อให้ไปเจาะเอาไส้ใหญ่เปิดออกทางหน้าท้อง ก็ต้องมีอะไรไปอุดแล้วก็ไส้แตกจนได้ เราเอาใจมาไว้ที่ใจเรา ไม่ไปยึดไว้ที่คุณโยม ถ้ากรรมของเรามีว่าเราจะต้องเฝ้าจนคุณโยมไส้แตก มันก็ต้องเป็นไปตามนั้น ใจก็โล่ง ยอมตามเป็นจริง อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด

เรานั่งดูคุณโยม ในใจนึกไปถึงคนไข้เด็ก ๆ ของเราว่า เวลาเด็กท้องอืด เราเอาน้ำมันสนทาที่หน้าท้องแล้วสอดสายยางเข้าไปทางทวารหนัก เอาปลายอีกข้างหนึ่งจุ่มอยู่ในน้ำ ลมและอุจจาระจะออกมาจนกระทั่งท้องยุบ ทำนองเดียวกับที่ใช้มหาหิงค์ทาแก้ท้องอืด

เมื่อใจยอมตามเป็นจริง สวิตช์เปิด เราก็คิดออก ไม่มีสายยาง เราก็เอาท่อพลาสติกมาตัดให้ยาวเท่าๆ สายยางสวนทวาร ลนไฟตรงรอยตัดให้นุ่ม ใช้ขันโตๆ มาแทนชามรูปไต ในที่สุดเราก็บริหารลมในท้องคุณโยมออกมาได้จนท้องท่านแฟบเป็นปกติ หลับได้สบาย

ความสุขความทุกข์นี่เราเป็นผู้ทำให้มันเกิดขึ้นมาทั้งนั้น ความรู้อันนี้เราก็รู้มาตั้งนานแล้ว เราควรจะระลึกได้ตั้งแต่วินาทีแรกที่รู้ว่าคุณโยมเป็นมะเร็ง แต่เพราะใจของเราไม่อยู่กับปัจจุบัน เราจึงไปคิดให้ตัวเองเป็นทุกข์ โดยไม่รู้ตัวว่าไปยึดอะไรเอาไว้ สำคัญผิดอะไรเอาไว้ พฤติกรรมของเราเลยบ้าขึ้นทุกวัน ไปย้ำคิดอยู่แต่ว่า ยังไงๆ ก็ต้องไส้แตก เราไปสะกดจิตของเราไว้อย่างนี้ ความคิดอื่นๆ เลยหายไปหมด

เมื่อเราคลายใจเราออกมา ยอมรับความจริงว่าถ้าเหตุมี เอาไงก็เอากัน ปัญหาก็หมดไป เพราะก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นั้นๆ เราเห็นวิธีแก้เสียก่อน เมื่อท่านสบายขึ้นแล้ว เราก็ใช้หลักโภชนาการจัดอาหารที่จะทำให้อุจจาระเหลว สามารถถ่ายออกมาได้ เพราะลำไส้คงยังไม่อุดตันไปทั้งหมด ในที่สุด ตอนที่คุณโยมท่านมรณภาพไปนั้น ท้องท่านแฟบติดสันหลัง ไม่ได้

ไส้แตกตาย มะเร็งก็ลุกลามไปเรื่อย ๆ จนสังขารท่านกรอบเหมือนใบไม้ที่เหลืองจัดถึงวาระร่วงสู่พื้นอย่างสงบ ไม่ทุรนทุรายอย่างที่เราไปคิดด้นเดาไว้ล่วงหน้า

ถ้าเราฉุกคิดไม่ได้ ท่านก็คงไส้แตกตายไปจริง ๆ ตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว เราก็ยึดผิด ๆ ต่อไปว่า บอกแล้วว่ายังไง ๆ ก็ต้องไส้แตก แต่ไม่มีโอกาสที่จะล่วงรู้ว่า เราเองก็มีส่วนทำให้ท่านไส้แตก เพราะเราไม่คิดแก้ไขปัญหา ครั้นเป็นไปอย่างนั้นจริง ๆ เราก็สรุปว่า ก็ว่าแล้ว ไม่ทำตามเรามันถึงเป็นอย่างนี้

คนเรามักสรุปอะไรผิดพลาดอยู่เนือง ๆ แล้วก็บ่นว่าเราทำงานเต็มสติกำลังความสามารถแล้ว แต่โลกนี้ไม่ยุติธรรมเลย ทำให้งานของเรามีแต่ข้อผิดพลาด เป็นความทุกข์ทั้งนั้น แล้วเราก็ฝังใจเชื่ออย่างนั้นทำให้เป็นมะเร็งของใจ ท่านอาจารย์บอกว่า มะเร็งของกายตายแล้วเผาแล้วก็หมดกันไป แต่มะเร็งของใจคือความคิดผิด ๆ อุปาทานความยึดผิด ๆ นี่ ตายแล้วก็ยังติดใจไป ไปเกิดใหม่ก็ตามไปทำให้ใจคิดบิด ๆ เบี้ยว ๆ ต่อไปอีก แล้วเรายังไม่คิดเยียวยารักษาอีกหรือ

การทำงานคือการมีผัสสะอันโน้นมากระทบ อันนี้มากระทบ ทำให้ใจของเรากระฉอกกระเพื่อม เราก็

ต้องรู้จักดูการกระฉอกกระเพื่อมของใจให้เป็น เพื่อจะได้แก้ไขใจของเรา ดูให้เที่ยงตรง ให้มีปัญญาเห็นชอบขึ้นมา

การจะให้มีปัญญาขึ้นมานั้นเราต้องฝึก ฝึกนี่ปัญญาเห็นไม่ชอบมักเกิดรวดเร็วกว่า แล้วตีชิงเอาใจเราไปแล้ว ปัญญาที่เห็นชอบนั้นไม่ค่อยจะได้เกิด นอกจากจะตีชิงใจเราไปแล้ว ยังพาเราให้เข้าใจผิดอีกว่า ที่เห็นไม่ชอบนั้นเป็นความถูกต้องรอบคอบแล้ว เลยสรุปด้วยกิเลสว่า ปัญญาเห็นไม่ชอบนี้เป็นปัญญาเห็นชอบไป กระทำไปอย่างภาคภูมิ แต่ปรากฏว่า ยิ่งทำใจก็ยิ่งหงุดหงิดมากขึ้น ทุกข์มากขึ้น ไประรานคนอื่นมากขึ้น แล้วก็สรุปแบบผิด ๆ ว่า อะไรกัน ไหนว่าให้ดูใจของเรา ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ไตร่ตรองพิจารณา เราก็ทำตามทุกอย่างแล้ว ทำไมผลจึงเป็นอย่างนี้ คนรอบข้างช่างแย่จริง ๆ

เมื่อทำอย่างไร ๆ ก็ไม่มีดีแล้ว กลับไปทำแบบเดิมของเราดีกว่า เลิกปฏิบัติได้แล้ว เลยยิ่งแย่กันไปใหญ่ แต่ถ้าเราคิดได้ว่า ของดีของที่เป็นกุศลย่อมทำให้สิ่งรอบข้างร่มเย็น ของที่ก่อให้เกิดความร้อนทั่วไปหมดจะเป็นกุศลไปไม่ได้ เพราะกุศลคือความดี ความฉลาด

สิ่งดี สิ่งฉลาด ย่อมแก้ปัญหาตก ให้ทุกคนร่มเย็นเป็นสุข

ถ้าย้อนถามตัวเองอย่างนี้ เราจะได้พยายามหาจนกระทั่งพบเหตุตัวแท้และแก้ไขได้ ถ้าเราตามตะครุบแต่เงาตัวเอง เราก็ไม่พยายามเพียรหาไปจนพบที่ผิด แต่ไปสรุปเอาตื้น ๆ ง่าย ๆ ว่า ทำแล้ว แก้แล้ว แต่แก้ไม่ได้ ถ้าตั้งใจฝึกนิสัยในการทำงานของเรา ไม่ว่าจะเป็นงานอาชีพ งานนิด ๆ หน่อย ๆ ในบ้าน หรืองานอดิเรก งานทุกอย่างที่เราทำจะเป็นแบบฝึกหัดให้เราได้เห็นใจของเรา แล้วเอามาฝึกอบรมให้ใจเรียนรู้ที่จะพัฒนาขึ้นไปโดยลำดับอย่างนี้ อีกหน่อยปัญญาเห็นชอบก็จะเกิดกับเราเร็วขึ้นและสม่ำเสมอขึ้น

เราจะรู้สึกว่า อะไรที่เราคิดแก้ไขปัญหาจะได้ผลแก้ไขแล้วทำให้ปัญหาคลี่คลายไป เราก็สบายใจ เกิดกำลังตั้งมั่นขึ้น แต่กว่าที่จะมาถึงตรงจุดนี้มันยาก เหมือนการปลูกบ้าน เราต้องถมที่ที่ลุ่มเป็นหลุมเป็นบ่อให้เต็มแน่นหนาเสียก่อน ซึ่งบางทีถมเท่าไร ๆ ก็หายเกลี้ยง จนเราใจเสีย

เหมือนตอนที่ดิฉันเริ่มไปปฏิบัติ มีความคิดว่าสิ่งที่ท่านอาจารย์จะลงมาเทศน์คงเป็นเรื่องแปลกใหม่ที่

เราไม่เคยรู้ เลยเตรียมฟังเสียหูผึ่ง แต่พอท่านเทศน์ขึ้นมา เราอยากเขกหัวตัวเอง เพราะเป็นเรื่องที่เราก็รู้อยู่แล้ว แล้วทำไมอาทิตย์หนึ่งเต็มๆ ที่เราคิดจนเกือบเป็นบ้า มันไปหายหกตกหล่นอยู่ที่ไหน คิดทีไรก็ไม่ได้ความคิดนี้ออกมา

ตอนแรกจะเป็นอย่างนี้ทุกที จนในที่สุดดิฉันก็ได้คิดว่า ธัมมะหรือปัญญาเห็นชอบนั้นไม่ได้เป็นของยากเย็นแสนเข็ญ หรือแปลกใหม่ แต่เป็นของธรรมดาที่เกิดอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา แต่สติของเรายังไม่ละเอียดพอจะระลึกได้ เหมือนเราทำเข็มตก ถ้าเรายิ่งรีบร้อนจะหาไม่เห็น แต่ถ้าใจสบายๆ จะหาพบ หรือตั้งสติให้ดีว่า ทำหล่นลงไปตรงไหน แล้วค่อยๆ หา ไม่ไปคุ้ยให้กระจุยกระจาย เราก็จะหาพบ

การที่ปัญญาเห็นชอบจะเกิดขึ้นกับเรานั้น เราต้องวางใจสบายๆ แล้วตั้งสติให้มั่น ทำได้อย่างนี้แล้วเราก็มีกำลังใจ มีอะไรเกิดขึ้นใจเราจะสงบ ปรับใจให้รับว่า ความจริงคำตอบก็มีอยู่แล้ว เพ่งดูให้ถึงแก่น ให้ถ่องแท้ตามจริง คำตอบก็อยู่ในนั้นแล้ว ถ้าใจเชื่อมั่นศรัทธาจริงจัง มันจะสงบเหมือนผิวน้ำที่เรียบใสทำให้เรามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างชัดเจน

แต่กว่าจะเชื่อได้อย่างนี้ เราก็ต้องดำเนินมรรค ต้องประกอบเหตุ อาบเหงื่อต่างน้ำทำไป อย่าท้อถอย ปัญหาไม่ได้มาแต่ไหน มันก็อยู่ในใจของเรานี่เอง แต่เราเอานิวรณ์ ความลังเลสงสัยฟุ้งซ่านไปเคลือบใจไว้ เหมือนกาน้ำที่ไม่เคยขัดเลย คราบหินปูนจับจนไม่เห็นเนื้อกา เราก็ไปเข้าใจว่า คราบหินปูนเป็นเนื้อกา เมื่อพากเพียรเรื่อยไปในที่สุดก็จะเกิดผล เหมือนปลูกต้นไม้ วันหนึ่งมันต้องออกดอกออกผล

เราตั้งใจดำเนินมรรคประกอบเหตุไปจนถึงวาระอันควร ผลย่อมออกมาให้เราได้รู้เห็นแล้วชื่นใจ ผลครั้งแรกทำให้ใจปีติอิ่มเอิบ เกิดความเชื่อมั่น แต่ก่อนท่านอาจารย์ให้นั่งเราก็นั่งไป ใจก็ไม่มีความสงบ สงสัยอย่างโน้นอย่างนี้เรื่อยไป แต่วันหนึ่งใจเกิดสงบขึ้นมาได้ จากนั้นเป็นต้นไป แม้จะรู้สึกเหนื่อย ใจส่วนหนึ่งก็บอกว่า ไม่ได้ เหนื่อยแค่ไหนก็ต้องนั่ง เกิดความสำรวมที่จะนั่ง ก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ใจก็จะรู้หน้าที่ของมัน

เราฝึกให้ติดต่อกันไปเรื่อย เวลามีปัญหาอะไรประการแรก หยุดใจให้ได้ อย่าไปตื่นเต้น หรือคิดคาดเดาล่วงหน้า วางใจเอาไว้ที่ศูนย์จริง ๆ แล้วอะไร ๆ จะคลี่คลายออกไปได้ พอทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ใจก็มีกำลัง

ที่จะทำอีกเรื่อย ๆ จนเกิดความคล่องตัว เคยชินขึ้นเป็นอย่างนี้แล้ว จุดเล็ก ๆ น้อย ๆ อะไรก็ทำให้ใจของเราอิ่มเต็มขึ้นมา ดีขึ้นมาทั้งนั้น

ปัญหามีอยู่ว่า ทำอย่างไรสติของเราจึงจะคมทันเป็นปัจจุบัน ตรงนี้สำคัญมาก คนชอบพูดว่า พอตั้งใจจะทำอะไรสักอย่าง เป็นต้องมีมารมาทดสอบ เหมือนตอนนี้ดิฉันรีบจะทำต้นฉบับ เพราะโรงพิมพ์เร่งว่า ถ้าจะให้หนังสือออกทันตามกำหนด ต้องส่งต้นฉบับให้โรงพิมพ์ก่อนต้นเดือนมีนาคม บังเอิญดิฉันมีธุระจะต้องไปต่างจังหวัดแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ จึงต้องเร่งงานให้เสร็จก่อนออกต่างจังหวัด ก็ตั้งความหวังไว้ว่าวันนี้ต้องทำได้แค่นี้ วันถัดไปได้แค่นั้น

ปรากฏว่าคนที่ไม่ได้นัดหมายไว้ก็มาหาที่บ้าน ไม่เป็นไร แล้วก็ปรับแผนว่าจะตะลุยให้เวลาที่หมดไปเมื่อกี้ตีตื้นขึ้นมา เอ้า..โทรศัพท์ดังอีก สติเริ่มหลุดแล้ว ใจร้อนไปหมด พอคิดได้ว่า เหตุมีอย่างนี้ มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ใจก็ดีขึ้น ตั้งต้นใหม่ เสียงโทรศัพท์ดังอีกแล้ว มันก็แปลกดี เราก็เลยนึกว่า ใจของเราสำคัญกว่า เรื่องทำต้นฉบับมันเป็นนิมิต การที่มัวปรับนิมิตให้ได้สมใจหวัง แล้วปล่อยใจให้กระฉอกบ้าบอไม่ได้เรื่อง นี่หรือ

นักปฏิบัติ ไม่ได้เรื่องแล้ว พอได้คิดเช่นนี้ใจก็สงบลงมาพักหนึ่ง พอเผลอสติ ใจที่ยังไปยึดไว้ว่า เราก็เป็นเจ้าของชีวิตของเรา ก็กระเพื่อมขึ้นมา สติตามมาเตือนว่า ไหนว่าเป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตนไงเล่า มันก็สนุกดี

เมื่อสติตามรู้เท่าทัน ใจก็จะเห็นขึ้นมาอย่างนี้ ถ้าแรงกระทบที่มาบีบคั้นยังไม่ข้นถึงระดับ เราก็สำคัญว่าเราปลงได้วางได้ เข้าใจตามจริงหมดแล้ว แต่พอเข้มข้นถึงระดับหนึ่ง เราจะรู้ว่าภูมิคุ้มกันยังแน่นไม่พอ เมื่อสติเฝ้าดูเป็น เห็นว่านี่ไงคืองานของเรา เมื่อไรใจเผลอไปยึดผูกพันกับงานทางโลก งานที่เราสมมุติขึ้นแล้วไปติดข้องจนลืมดูใจของตัว เราก็ขาดทุนสูญกำไร เพราะมัวแต่เสียเวลาไปขัดเกลานิมิต

ดิฉันถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเป็นนิมิต ไม่ใช่เรื่องจริงจัง เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป เหมือนนกบินมาเกาะอยู่แล้วก็บินไป มีนกอยู่ที่ตรงไหน ไม่มีแล้ว มีแต่ความว่างเปล่า ทิ้งแต่รอยวิบากไว้ให้ ถ้าเราเผลอไปเป็นทะเลบ้ากับนิมิต ไปเอาจริงเอาจังกับมัน ให้ถอยกลับมาดูใจ มารักษาใจเรา

การทำงานให้เป็นสุขก็คือการที่เรารู้จักใจของเรา ฝึกให้อะไรมากระทบใจ สติกระเพื่อมตามไปกับที่ใจกระเพื่อมโดยไม่ปีนจังหวะกัน ถึงจุดนี้เมื่อไร เราก็ทำการงานของใจได้อย่างถูกต้อง เมื่อใจเป็นเหมือนดวงไฟ ถูกต้องเที่ยงตรงแล้ว นิมิตก็เป็นสิ่งที่มีสาระแก่นสาร งานการที่ทำทั้งหลายย่อมมีผลให้ใจอิ่มเต็ม เป็นสุข ได้ความเฉลียวฉลาด ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์เดือดร้อน

การเริ่มต้นครั้งแรกเหมือนใจเรายังไม่มั่น ต้องเกาะสะพาน เกาะบันได คือไปเกาะกับงานทางโลกที่เป็นสมมุติบัญญัติก่อน เอาเป็นแบบฝึกหัด เป็นทุ่นให้สติไปเกาะ จดจ่อให้ใจเป็นปัจจุบัน เมื่อไปถึงจุดหนึ่งแล้ว อย่าเผลอไปเกาะอยู่กับสมมุติบัญญัติจนกลายเป็นสิ่งจริงจัง จนกระทั่งไม่ได้นะ พูดคำไหนต้องเป็นคำนั้น กลายเป็นใจเริ่มเบียดเบียนตัวเอง ถึงตรงนี้สิ่งที่ทำเริ่มมีผลขึ้นมา อวิชชาก็ชนะเราอีกแล้ว มันต่อยเราลงไปคลุกฝุ่นอีกแล้ว สิ่งที่เราคิดเอาไว้ก็พังหมด

เราก็สับสนว่า สิ่งที่เชื่อเลื่อมใสฝึกตนมาทั้งหมดเป็นเรื่องเลอะเทอะทั้งนั้น หรือหลักใจของเราเสียไป แต่ถ้าเรารู้เท่าทันว่า ใจต่างหากที่สำคัญที่สุด งานการ

นั้นถึงเราจะทำมาดี มีผลอย่างที่มันลวงให้เราเข้าใจไปว่า เราสามารถกำหนดมันได้ เรากลับไปยึดอีกแล้ว เราต่อยความยึดมั่นสำคัญผิดอันก่อนลงไปได้แล้ว แต่กลับมายึดมั่นสำคัญผิดอีกในหลักการวิธีการที่ทำมาว่าแต่นี้ต่อไปมันจะต้องเป็นไปอย่างที่เรากำหนด ซึ่งผิดหลักไตรลักษณ์

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อะไรๆ ในโลกนี้เป็นสามัญลักษณะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเมื่อไรเราจะไปหาสาระแก่นสาร เอาสิ่งที่เป็นอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นมา ให้เป็นนิจจังขึ้นมา เมื่อนั้นเราก็วุ่นวายอีกแล้ว แม้กระทั่งใจของเราที่เราว่าดีแล้ว มีสติรักษาแล้วใช้ได้แล้ว ถ้าเมื่อไรเราไปยึดว่า เราแน่แล้ว มันก็ผิดอีกแล้ว เป็นนิจจังขึ้นมา เที่ยงแท้ขึ้นมา มีตัวตนขึ้นมา มีสักกายทิฐิขึ้นมา ถ้าเราจะปฏิบัติไปให้ถึงที่สุดมันต้องละเอียดอยู่อย่างนี้ ต้องคอยเฝ้าดู

ใจนี้เหมือนหัวหอม ที่เราค่อยๆ ปอกเปลือกสกปรก คือ โลภ โกรธ หลง ซึ่งเห็นชัดๆ เลยออกไปเมื่อลอกกลีบทิ้งไปเรื่อยๆ จะเริ่มสะอาดขึ้น เหมือนจะไม่มีโลภ โกรธ หลง แล้ว แต่ก็ยังมีโลภ โกรธ หลง ที่ละเอียดเข้าไปๆ เราต้องเพ่งดูมัน ถ้าเปรียบเทียบโลภ

โกรธ หลง ครั้งแรกๆ ว่าหยาบขรุขระเหมือนเชือกเส้นใหญ่ๆ ที่ใช้มัดของ ใช้ไม่ระวัง มันก็บาดมือเราเจ็บได้ ต่อไปๆ มันค่อยๆ ละเอียดเนียนเป็นเส้นด้ายเส้นไหม เป็นเส้นใย แทบมองไม่เห็น เหมือนใยแมลงมุมหรือใยบัว แต่ก็ยังมีอยู่ เหมือนกิเลสที่ค่อยๆ ละเอียดไปเรื่อยๆ เพราะพญามารก็มาปฏิบัติธรรมกับเราเหมือนกัน

มีเรื่องเล่ากันว่า สมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้าปลงอายุสังขารแล้ว ท่านประกาศว่า แต่นี้ไปอีก ๓ เดือนท่านจะปรินิพพาน พญามารก็มาเยี่ยมท่าน แสดงความยินดีว่า อีก ๓ เดือนท่านจะละสังขารจริงหรือ พระพุทธเจ้ารับว่าจริง พญามารถามว่าแล้วใครจะเป็นศาสดาแทนท่าน พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระธรรม พระวินัย จะเป็นศาสดาแทนเรา พญามารก็บอกว่า พระธรรม พระวินัยของท่านไม่เหลืออยู่หรอก เพราะเราจะส่งสาวกเข้ามาบวชศึกษาพระธรรมพระวินัย แต่ไม่ศึกษาเที่ยงตรงตามที่ท่านสอน จะเอาวิชามารเข้ามาครอบคลุมแปลให้บิดเบือนไป เพราะฉะนั้น มารก็จะมาในรูปลักษณ์ของพระสงฆ์ห่มจีวร แต่ปฏิปทาการสั่งสอนจะกลายเป็นกิเลสไปทั้งหมด ที่พระพุทธเจ้าว่า

พุทธศาสนาจะยั่งยืนเพราะ พระธรรม พระวินัย เป็นศาสดาแทนองค์ตถาคตนั้น มันไม่แน่หรอก

ดิฉันเคยสงสัยว่าพญามารจะส่งลูกศิษย์มาบวช มาบ่อนทำลายให้พุทธศาสนาเสื่อมได้อย่างไร พอมาปฏิบัติติดตามดูใจเราแล้วเห็นชัด ๆ เลย เพราะท่านอาจารย์บอกว่า ใครมาปฏิบัติอยู่ในวัดถือว่าบวชใจแล้ว เวลาตัวอวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่งให้เหตุผลขึ้นมากับเรา เราก็ว่าอันนี้พระธรรมวินัยทั้งนั้น ความจริงปรากฏว่าไม่ใช่หรอก กิเลสตุ๋นเราเสียเปื่อย แล้วเราก็ปฏิบัติตามไปอย่างชื่นบาน จนทุกอย่างพังไปหมดแล้ว ถึงได้รู้ว่าพญามารมาเทศน์ให้ฟัง ในรูปลักษณ์ของพระพุทธเจ้านั่นเอง

ถ้าเราไหวทัน ระมัดระวังตัว เมื่อไรที่ทำลงไปแล้ว ผลของมันทำให้ใจกระเพื่อม กระฉอก ร้อนรน ไม่สงบ ไม่มีสติปัญญากำกับอยู่ แปลว่าสิ่งที่เราทำเหตุผลที่คิดได้ยังไม่ใช่ปัญญาเห็นชอบ เราก็ไตร่ตรองใหม่ แก้ไข ไม่ไปยึดติดอยู่กับความคิดหรือนิมิตนั้น เราดูที่ใจของเราก่อนเป็นเบื้องต้น เพราะใจเป็นสิ่งสำคัญ

ถ้าเราไหวทัน เฉลียวใจอยู่อย่างนี้ เราจะไม่บกพร่องทั้งงานทางโลกและงานทางธรรม คือดูแล

รักษาใจให้ไม่ไปก่อหนี้สินให้ตัวเอง ไม่อย่างนั้นเรานึกว่าเราเหนื่อย เราทำงานมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ กล่าวคือ นิมิตของเราแจ๋ว ถูกต้องตามที่กิเลสปรารถนาทุกประการ ครั้นมาคิดต้นทุนบุญกุศลกัน เราล้มละลายเพราะเบียดเบียนตัวเอง ใจของเราหงุดหงิด มีแต่อกุศลวิบากตลอดเวลาที่ทำงาน เราเข้าใจผิดว่าเราได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย แต่จริง ๆ ขาดทุนสูญกำไรหมดตัว

ดิฉันตั้งใจจะทำต้นฉบับให้เสร็จ เมื่อมีเหตุให้ต้องรับแขก พูดโทรศัพท์ ใจก็ไม่เป็นกุศลไม่เป็นมรรค เพราะสติแตก ใจหลุดไปเพ่งโทษว่าเขาไม่เกรงใจกันเสียเลย ธุระก็เรื่องเก่าซ้ำซาก ไม่ช่วยตัวเองบ้างเลย ใจเราคิดเพ้อเจ้อไป ถึงไม่พูดออกมาก็จริง แต่ก็เหมือนมีเสียงเบา ๆ ดังอยู่ในใจ ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ อีกหน่อยสติเผลอเมื่อไร วาจาจริง ๆ จะออกมาอย่างนั้น เพราะใจหยาบกระด้าง คิดแต่อกุศลอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เห็น

ถ้าไม่คอยฝึกตัวเองไว้อย่างนี้ เรื่องที่จะรักษาให้ความสุขบังเกิดขึ้นก็กลับไปกลับมา สุข ๆ ทุกข์ ๆ ทำให้เรากังวลสงสัย บางทีสิ่งที่อาศัยเป็นแรงจูงใจ ให้เกิด

ปีติสุขเชื่อเลื่อมใสมาตลอด วันหนึ่งปัญญาเห็นชอบสว่างไสวขึ้นมาว่าสิ่งนั้นไม่ใช่หนทาง ตกใจแทบสิ้นสติเราก็เซว่า เวลาเสียไปเท่าไร ทำไมถึงหลงผิดทางอย่างนั้น ใจเลยหงุดหงิด เสียดายเวลาที่เสียไป แต่ถ้าเราตั้งสติ ค่อย ๆ เก็บเล็กผสมน้อย ไตร่ตรอง ขัดถูใจของเราไปวันละเล็กละน้อย ขณะที่ทำงานทางโลกไป เราก็ดูแลรักษางานทางธรรมไปด้วย งานทุกอย่างคืองานที่ดูแลรับผิดชอบเรื่องของกาย กับงานฝึกฝนดูแลใจ ก็ไม่ขาดทุนสูญกำไร

ภพภูมิมนุษย์ดีอย่างไรบ้าง ท่านกล่าวว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์มีสติปัญญาเป็นปกติถือว่าเป็นพรอันวิเศษ นอกจากนั้นเรายังได้เกิดมาในร่มเงาของพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าหาได้ยากยิ่ง แล้วยังมีโอกาสพบครูบาอาจารย์ ซึ่งดิฉันขอใช้คำว่า *อนุพุทธ* ถ้าเราสามารถเกิดทันสมัยพุทธกาล ได้เห็นพระพุทธเจ้าแล้วท่านก็คงทำอย่างที่ครูบาอาจารย์ที่เราเชื่อเลื่อมใสพาทำเพียงแต่ว่ายิ่งใหญ่กว่า เพราะฉะนั้น เราโชคดีที่ได้มาพบพระพุทธเจ้าน้อย ๆ ให้เกิดกำลังใจว่า ถ้าเราเกิดทันพระพุทธเจ้าก็คงทำนองนี้

พระพุทธเจ้าก็มีอยู่หลายพระองค์ สมณโคดมของเราเป็นพระพุทธเจ้าองค์ที่ ๔ ในภัทรกัป องค์ที่ ๕ คือพระศรีอาริย์ ทุก ๆ พระองค์มีพระนามต่างกัน มาตรัสรู้ในเวลาแตกต่างกัน แต่สิ่งที่ตรัสรู้คืออริยสัจ ๔ เหมือนๆ กัน แล้วสิ่งที่ท่านประทานไว้เป็นหลักให้ศาสนิกแต่ละยุคสมัยปฏิบัติ คือโอวาทปาฏิโมกข์อันเดียวกัน เพราะธัมมะไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์คิดขึ้นมาเอง หากเป็นความจริงตามธรรมชาติที่ท่านเฝ้าสังเกตรวบรวมลำดับเป็นหมวดหมู่ให้ง่ายเพื่อใจปุถุชนสามารถรู้เข้าใจได้

อะไร ๆ ที่เราปฏิบัติกันอยู่ก็คือการกลับคืนไปสู่สัจธรรม ความจริง มาถึงตรงนี้ เราก็จะเห็นว่าทำไมจึงต้องมีสติระลึกรู้ตามความเป็นจริง สติที่เราฝึก ๆ กันนี้ ก็เพื่อรักษาใจ ให้อะไรมากระทบแล้ว เราระลึกรู้ได้ตามความจริงที่เป็นอยู่ ไม่ใช่ระลึกรู้ไปตามความยึดมั่นสำคัญผิด ตามอุปาทาน

หลาย ๆ คนเข้าใจว่าตัวเองมีสติ แต่ระลึกรู้ทีไรก็ระลึกรู้ตามที่ยึดมั่นเอาไว้ ใครเถียงไม่ได้ จะต้องทำอย่างนี้ อย่างนั้นไม่ใช่ ความระลึกรู้ของเขาไปเกาะติดอยู่กับอุปาทานเสีย ไม่ทำให้หลุดจากความหลง ความ

รู้ผิด รู้ไม่รอบ เดี๋ยวนี้เราจึงพบผู้ที่ปฏิบัติ มีสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่ไม่มีตัวสัมมาสติเป็นแกนนำ สมาธิอันนั้นเลยทำให้ใจยิ่งเกิดกำลังรองรับความเชื่อผิด เห็นผิดมากขึ้น ทำให้คนที่อยู่รอบข้างทุกข์เดือดร้อน

มีผู้ที่ปฏิบัติท่านหนึ่งทุกข์มาก เล่าให้ฟังว่า พี่สาวของท่านปฏิบัติและทำสมาธิได้ดี แต่ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร ยิ่งสมาธิดีเท่าไร ยิ่งทำให้ทุกคนในบ้านทุกข์เดือดร้อนมากเท่านั้น เธอจะไม่ยอมฟังความเห็นของใครเลย แล้วยืนหยัดเป็นจอมเผด็จการในบ้าน ทุกคนจะต้องอนุโลมตามกิเลสของเธอหมด เธอเข้าใจว่าสิ่งที่เธอพูดเธอต้องการนั้นเป็นสิ่งถูกต้อง จะย้ำอยู่เสมอว่าที่เธอต้องเหนื่อยยาก ต้องมาจัดสรร แทรกแซงเข้าไปในวงชีวิตของคนอื่น ก็เพราะพวกนี้ยังไม่ปฏิบัติกัน ถึงปฏิบัติก็ปฏิบัติแบบเฉๆ ไฉๆ ไม่ได้เรื่อง เธอจึงจะต้องมาแนะสอน คุ้มครอง จะได้ไม่เป็นหนี้เป็นบาป

น้องสาวก็ทุกข์เสียจนไม่รู้จะทำอย่างไร เธอเข้าไปยุ่งจนกระทั่งลูกเต้าของน้องระส่ำระสายไปหมด สามีก็ว่าจะเอาพี่สาวเธอหรือฉัน มันมาถึงจุดที่ครอบครัวกำลังจะแตกเป็นเสี่ยงๆ ไปแล้ว ท่านไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร เลยมาถามดิฉันว่า พี่สาวก็ว่าเธอปฏิบัติ

แล้วก็นั่งสมาธิได้ดี๊ดี แต่ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ อธิบายอะไรก็ไม่ฟัง บังคับแต่คนอื่นให้ฟังเธอ

โมหสมาธิเป็นอย่างนี้ เวลาที่เราไม่พยายามให้สติของเราเป็นสัมมาสติ มองเข้าตัวเรา แก้ไขตัวเรา เราจะหลง แล้วทำให้คนรอบข้างเราทุกข์เดือดร้อนยิ่งกว่าที่เราไม่ปฏิบัติเสียอีก เพราะใจมีความเชื่อมั่นมาก แต่ก่อนยังฟังว่าเราอาจจะผิดก็ได้ แต่เดี๋ยวนี้มีปริญญาว่าทำสมาธิได้แน่แล้ว เลยทำให้ใจเกิดกำลัง แต่ผิดทิศทาง ไม่อย่างนั้นเราจะไปเข้าใจผิดว่า ถ้าปฏิบัติแล้วทำสมาธิแล้ว อะไรๆ จะต้องดีหมด

เราต้องอย่าลืมทิศทาง ยิ่งมีดดาบหนักมากเท่าไรแต่ไอ้โจรเอาไปใช้ มีดดาบอันนั้นก็เป็นพิษร้ายมากขึ้นเท่านั้น ถ้ามีดดาบอันเดียวกันนี้ เราเอาไปใช้สำหรับประหารนักโทษ ทำให้คนที่กำลังถือโอกาสว่าลองเสี่ยงดู ถ้าเขาเผลอเราก็ได้กำไร เห็นผลเช่นนี้แล้วฉุกใจว่า เสี่ยงแล้วถ้าพลาดไปมันไม่คุ้ม อย่าเสี่ยงดีกว่าทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจ เกิดผลดีขึ้นมา

ใจที่มีแต่พลังอย่างเดียว แต่ไม่มีทิศทางถูกต้องคือ สัมมาสติ สัมมาทิฐิ ย่อมเป็นอันตราย แทนที่จะทำให้เราไปสู่จุดหมายปลายทาง กลับทำให้เราสะสม

แต่บาปทรัพย์ ถึงล้มละลายได้ เมื่อเห็นกันอย่างนี้แล้ว เราจะได้มีกำลังใจว่า ทำงานอย่างไรจึงจะมีความสุข อย่าไปหลงติดอยู่แต่กับงานที่เป็นสมมุติบัญญัติ ใจที่ไปยึดชื่นอกชื่นใจ ผูกพันกับความสำเร็จทางโลก เผลอไปยึดมั่นสำคัญผิดเข้าไปอีกว่า ตูแน่ ตูดีแล้ว ก็ไปติดความดี คราวนี้แกะลำบาก

เราต้องทำงานของใจควบคู่ไปกับงานของสมมุตินั้นด้วย ระหว่างที่งานของสมมุติทำท่าว่าจะเจริญงอกงามไป เราหันมาดูใจเราว่า ภูมิคุ้มกันยังดีอยู่แน่นะ ไม่ได้เผลอไปติดอุปาทาน ตัวตนของเรา สักกายทิฐิเริ่มพองออกมา เหมือนเอาเม็ดแมงลักไปแช่น้ำ

ถ้าสติเห็นรอบและคมทันอย่างนี้ สุขที่เกิดขึ้นจะเป็นสุขที่แท้จริง เพราะเป็นสุขที่ประกอบด้วยปัญญารู้ตามเป็นจริง เป็นสุขที่รักษาใจให้รู้ว่า เพราะเหตุอย่างนี้จึงได้ผลอย่างนี้มา เพราะ *เหตุ* อย่างนี้ ไม่มี *เรา* เข้าไปแทรก ไม่อย่างนั้นถ้าสติตามไม่ทัน ก็จะคิดไปว่า ถ้าไม่ใช่เพราะ *ฉัน* มันไม่ออกมาดีอย่างนี้

ถ้าเมื่อไรมี *ฉัน* ไปยุ่งเกี่ยวแล้วมันผิดทาง มันเป็นตัวที่นำไปสู่ความทุกข์เดือดร้อน เมื่อไรเราคิดว่าเพราะทำเหตุอย่างนี้ ผลย่อมเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา

ไม่ว่าใครเป็นผู้ทำก็ตาม คิดอย่างนี้แล้วใจก็เบาสบาย ใครทำได้เราก็อนุโมทนา ชื่นชมกับเขา ไม่หวงแหนว่าบอกให้เขาทำแล้วเดี๋ยวเขาจะดีกว่าเรา

เมื่อวานดิฉันไปบรรยาย นักศึกษาท่านหนึ่งส่งคำถามมาว่า เราอยู่ในสังคม ก็พยายามปรับปรุงตัวเองให้ดี บางทีไปช่วยเหลือคนอื่นที่เป็นคนรู้มากไม่มีน้ำใจ ช่วยแล้วเขาก็ได้ดีไปกว่าเรา เรายังต้องช่วยเขาต่อไปอีกหรือ จากการที่เราฝึก ๆ กันนี่ เราต้องช่วยโดยไม่มีประมาณเลยหรือ

ไม่ใช่เขาไม่ดี เราก็ไม่ช่วยเขา ช่วยแล้วเขาจะดีไปกว่าเรา ตัว *เรา* นี่ก็อัตตา เหมือนกับพญามารส่งสานุศิษย์มาเอาผ้าเหลืองคลุม พญามารข้างนอกยังไม่สำคัญเท่าพญามารในใจเรา อัตตาของเรามันก็เอาผ้าเหลืองคลุม เราจะเสียสละให้ แต่พญามารก็พยายามยุแยงว่า ดูซิให้เขาไปแล้ว เขาไม่ดีกับเรา เราไปให้เขาทำไม

ถ้าเรารู้ให้เท่าทันความจริงว่า ถึงเขาจะได้ดีไปกว่าเราก็เป็นเรื่องบังเอิญ ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เขาได้ดีมีสุขไปตลอดกาล เมื่อเขาจบไปทำงานเอง สิ่งที่ไม่ได้รู้ด้วยความสามารถของตัวเอง เขาก็จะลืมไม่สามารถ

นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ถึงเราจะไม่ได้ดีตอนนี้ เมื่อไปทำงาน เราจะทำได้ เพราะเราพากเพียรเรียนรู้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง จากการทำงานแต่ละชิ้น เราก็รู้เพิ่มขึ้นอีก จากการเอาสิ่งที่เรารู้ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนงอกงามต่อไปอีก

ความรู้ของเราก็ยิ่งละเอียดลึกซึ้ง เราเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ใจที่มีความเชื่อมั่นและรู้ว่าพึ่งตัวเองได้ ทำให้เราแน่ใจมั่นใจอิ่มเต็มเป็นสุข ตรงนี้แหละสำคัญกว่าที่จะไปยึดว่า คนที่ได้ดีมีสุขในทางโลกเป็นเพราะเขามีต้นทุนบุญกุศล บางคนก็ได้มาจากเวรภัยจากความมุ่งมั่นคั่งแค้น ขอให้ตูสำเร็จอย่างนั้นๆ สักหน่อยเถอะ มันก็สำเร็จ ถ้าใจมีกำลังแรงพอให้ไปถึงที่หมายได้ แต่ไปถึงแล้วจะเป็นบุญเป็นกุศล หรือเป็นบาป มันต้องมาแยกแยะคุณภาพของชีวิตกันใหม่

การประสบความสำเร็จทางโลกทางวัตถุ ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเขาได้มาด้วยกุศล ด้วยอริยทรัพย์ เขาอาจจะได้มาด้วยบาปทรัพย์ก็ได้ เพราะใจก็หลงไปยึดมั่นสำคัญผิดได้ ดังเช่นสมัยที่พระพุทธเจ้าเกิดเป็นพญาช้างโพธิสัตว์ นางช้างเชือกหนึ่งคั่งแค้นว่าท่านลำเอียง ก็อธิษฐานขอไปเกิดเป็นราชธิดาพระเจ้าแผ่น

ดิน และสามารถฆ่าพญาช้างได้สำเร็จ เจตนาของนางช้างเป็นอกุศล คิดจะฆ่า ทั้งที่พญาช้างรักษาศีล จิตใจเที่ยงธรรม ไม่ได้ทำอะไรผิดตามที่ใจนางช้างระแวง

อกุศลเจตนาของนางช้างก็สัมฤทธิ์ผล ได้มาฆ่าพญาช้างสำเร็จ พญาช้างไม่รู้ว่านางช้างเจ็บแค้นเรื่องอะไร แต่อนุมานว่าต้องเป็นเรื่องหนักหนาสาหัส ถึงยอมอดหญ้าอดน้ำจนตาย เอาชีวิตเข้าแลก เพื่อให้เวรระงับดับไป พญาช้างก็ยินยอมชดใช้ด้วยชีวิตเพื่อความแค้นจะได้สมใจ แล้วหลุดจากการจองเวรเสีย

เรามาเห็นอย่างนี้แล้วจะได้รู้ว่า อุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดน่ากลัวอย่างนี้ เราจะได้รอบคอบระมัดระวังในการดูแลใจให้ถี่ถ้วนขึ้น คุณภาพที่ได้มาเป็นสมบัติของใจแต่ละขณะก็จะเป็นอริยทรัพย์ เป็นเครื่องประกันว่า สุขของเราเป็นความสงบผาสุก เป็นสุขที่เที่ยงแท้ พระพุทธองค์ตรัสว่ามีหนึ่งเดียว มิฉะนั้นสุขที่เป็นโลกธรรมมันจะสุข-ทุกข์ สุข-ทุกข์ สลับกันอยู่ เพราะยังไม่ได้รู้เท่าทันตามเป็นจริง

ถ้าเราทำอย่างที่ปรารภกันมาแล้วนี้ ทำทั้งงานทางโลกพร้อม ๆ กับงานทางธรรม สุขที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ ประณีต เป็นความสงบผาสุก เป็นสุขที่เกิด

จากใจที่เป็นสมาธิ ใจที่มีสติสัมปชัญญะปัญญารักษาเหมือนปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา

ทุก ๆ เวลานาที ถึงเราทำงานทางโลก ติดอยู่ในสมมุติบัญญัติ แต่ผลที่เก็บเกี่ยวมาเป็นของแท้ของจริง เป็นอริยทรัพย์ เป็นเสบียง ให้เรามั่นใจว่า กาลเวลาไม่ได้กินชีวิตเราไปเปล่า ๆ งานอะไร ๆ ที่ทำจะเป็นความสุข สงบ และเป็นอริยทรัพย์ให้เรามั่นใจว่าการเดินทางของเราไม่ได้หลุดหลงไปที่ไหน หนทางของเรามีแต่จะเที่ยงตรงไปสู่ใจที่คืนกลับสู่ความเป็น *พุทธ* ไม่เสียทีที่เราเกิดมาได้พบครูบาอาจารย์ มีโอกาสได้ฝึกฝนตัวเอง นี่คือการที่เราจะทำงานกันให้เป็นสุข



ผลัดกันดี
ดีทุกคน
ชิงกันดี
ไม่ดีสักคน

พิมพ์ที่ **บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด**
๕๑๓/๑๒๔ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ (วัดเพลงวิปัสสนา) ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. ๐-๒๔๑๒-๙๔๖๐ โทรสาร ๐-๒๘๖๔-๖๙๙๗ มือถือ ๐๘-๙๖๗๕-๓๙๒๒
นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๒

ออกแบบปกโดย

รองศาสตราจารย์วรพงศ์ วรชาติอุดมพงศ์

อมรา มลิลา